PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

DEEPAK CHOPRA

soluții spirituale

RĂSPUNSURI LA CELE MAI MARI PROVOCĂRI ALE VIEȚII

DEEPAK CHOPRA

Soluţii spirituale

Răspunsuri la cele mai mari provocări ale vieţii

Traducerea: Cristina-Arsene Onu

Titlul original:
Spiritual Solutions.
Answers to life’s greatest solutions

I.S.B.N.: 978 – 973 – 47 – 1505 – 3
Editura: Paralela 45
2012

CUPRINS:

Observaţie personală

Capitolul 1

Ce este o soluţie spirituală?

Capitolul 2

Cele mai mari provocări ale vieţii

Relaţiile

Sănătatea şi bunăstarea

Succesul

Dezvoltarea personală

Capitolul 3

Draga Deepak:

Unu la unu – interacţiune cu cei care mi-au scris

Capitolul 4

Crearea propriilor soluţii

Mulţumiri
Despre autor

OBSERVAŢIE PERSONALĂ

Încă din primele mele zile ca medic, în urmă cu patruzeci de ani, oamenii mi-au cerut răspunsuri. Toţi îşi doreau un tratament medicamentos; însă încrederea şi alinarea pe care ţi le putea oferi contactul cu oamenii erau la fel de valoroase. Dacă nu este afectat de stres şi de oboseală, medicul se erijează, la suprafaţă, în poziţia de salvator, care îşi smulge victimele din ghearele pericolului pentru a le aduce într-o stare de siguranţă şi de bine.

Sunt recunoscător pentru anii petrecuţi alături de pacienţii pecarei-am consultat, deoarece astfel am ajuns să înţeleg corect diferenţa dintre sfaturi şi soluţii. Rar se întâmplă ca persoanele aflate la ananghie să fie ajutate de sfaturi. Crizele nu aşteaptă; ceva foarte grav se poate întâmpla dacă nu se găseşte soluţia potrivită.

Tocmai de la această premisă am pornit când am scris cartea de faţă. Totul a început de la

scrisorile primite de la cei care îmi prezentau problemele ce îi apăsau. Am primit scrisori din toată lumea – la un moment dat ajunsesem să răspund zilnic sau săptămânal la întrebări sosite din India, Statele Unite şi din multe alte arii geografice, cu precădere prin intermediul internetului. Cu toate acestea, într-o anumită măsură, toţi îmi scriau de la aceeaşi „destinaţie interioară”, unde confuzia şi întunericul îi copleşise. Erau persoane rănite, trădate, abuzate, neînţelese, bolnave, îngrijorate, neliniştite şi chiar disperate. Din nefericire, aceasta este condiţia umană, aproape permanent pentru anumite persoane, dar sentimentele cu pricina îi pot „vizita” şi pe cei fericiţi şi împliniţi – cel puţin pentru moment.

Am vrut să ofer răspunsuri valabile care – chiar şi când sintagma „pentru moment” nu mai corespunde, când criza îşi face simţită prezenţa şi trebuie să răspunzi provocărilor – să fie nişte soluţii viabile şi la îndemână. Mă refer la soluţiile

spirituale, după cum îmi place să le denumesc, dar ţin să precizez că termenul „spiritual” nu are conotaţii religioase; prin urmare nu trebuie să se înţeleagă prin ele soluţii religioase, rugăciuni sau modalităţi de a-ţi pune viaţa în slujba lui Dumnezeu. Perspectiva mea se înscrie, în schimb, în contextul spiritualităţii seculare. Aceasta este singura manieră prin care oamenii moderni vor putea să reintre în legătură cu propriile suflete sau – prin renunţarea la toate nuanţele de ordin religios – cu „şinele lor real*.

Cum te-a afectat, personal, o astfel de criză? Oricare ar fi fost situaţia, te-ai retras, te-ai făcut mic în sinea ta şi ai experimentat zbaterea în „chingile neliniştii*. Această situaţie, în care conştiinţa îţi este încorsetată, este duşmanul care te va împiedica să găseşti o soluţie. Adevăratele soluţii în cazul unei crize iau naştere din conştiinţa extinsă. Stările lăuntrice nu mai sunt nici strâmtorate, nici temătoare. Soluţiile încep să se contureze uşor-uşor; noile idei se pot dezvolta

fără oprelişti. Dacă vei putea intra în legătură cu sinele tău real, conştiinţa nu îţi va mai fi îngrădită. Din acest moment, soluţiile vor apărea de unde te aştepţi mai puţin şi chiar vor da roade. De cele mai multe ori, în mod miraculos, soluţiile funcţionează, iar obstacolele care păreau iniţial insurmontabile dispar fără urmă. Când se întâmplă acest lucru, povara neliniştii şi a suferinţei se risipeşte cu totul. Vieţii nu i s-a menit să fie o luptă. Vieţii i s-a menit să ia naştere din propria sursă şi să atingă stadiul conştiinţei pure. Dacă această carte îţi va lăsa măcar o singură impresie durabilă, atunci înseamnă că mi-am atins scopul.

Deepak Chopra

UNU. CE ESTE O SOLUŢIE SPIRITUALĂ?

Veţi fi de acord cu mine în unanimitate că viaţa este plină de provocări; totuşi, opriţi-vă un moment şi adresaţi-vă următoarea întrebare complexă: De ce? De ce este viaţa atât de dificilă? Chiar dacă beneficiezi, din primele zile ale ei, de bani, de inteligenţă, de o personalitate deosebită, de o perspectivă optimistă sau de bune relaţii sociale, niciunul dintre aceste beneficii nu îţi oferă şi o soluţie magică pentru a trăi o existenţă lină. Într-un fel sau altul, viaţa te supune unor provocări dificile, care sunt cauzele suferinţei nemărturisite şi ale conflictelor. Modul în care abordezi provocările face diferenţa între un succes promiţător şi un eşec înfiorător. Oare toate acestea se întâmplă cu un motiv sau viaţa este doar o succesiune de evenimente întâmplătoare care nu ne permit să păstrăm un echilibru şi să trecem cu bine peste toate obstacolele?

Spiritualitatea începe cu un răspuns hotărât

la întrebarea de mai înainte. Şi anume: Viaţa nu este întâmplătoare. Fiecare existenţă are în structura sa internă o configuraţie şi un scop. Motivul apariţiei provocărilor este simplu: să vă facă mai conştienţi de scopul vostru interior.

Dacă răspunsul spiritual este corect, ar trebui să existe şi o soluţie spirituală la orice problemă – şi chiar există. Răspunsul nu se află la nivelul problemei, chiardacăcei mai mulţioameni îşi focalizează toate resursele într-acolo. Soluţia spirituală se află dincolo de problemă. Când îţi orientezi conştiinţa în afara zonei în care zbuciumul şi lupta interioară sunt omniprezente, se întâmplă simultan două lucruri: gradul tău de conştientizare se extinde şi, odată cu aceasta, încep să apară răspunsuri noi. Când conştiinţa se extinde, evenimente care par întâmplătoare la prima vedere, se dovedesc a fi contrariul. Un scop nu Îl mai important încearcă să se dezvăluie prin intermediul tău. Atunci când vei deveni conştient de acel scop – unic pentru fiecare persoană în

parte –, vei fi aidoma unui arhitect căruia tocmai i s-a înmânat proiectul ce urmează a fi executat. În loc să aşeze cărămizi şi să monteze ţevi la întâmplare, arhitectul poate, din acest moment, să avanseze încrezător cu lucrarea, întrucât ştie cum ar trebui să arate clădirea şi cum să o construiască.

Prima etapă din acest proces este să recunoşti nivelul de conştientizare de la care porneşti. Ori de câte ori te confrunţi cu o provocare, fie că aceasta are legătură cu relaţiile interpersonale, cu locul de muncă, cu etapele de tranziţie la nivel personal sau cu o criză ce trebuie soluţionată, înregistrezi trei niveluri de conştiinţă. Conştientizează-le şi vei face progrese notabile în găsirea unui răspuns mai potrivit.

PRIMULNIVEL: CONŞTIINŢA LIMITATĂ

Acesta este nivelul la care se află însăşi problema şi, prin urmare, îţi atrage atenţia

instantaneu. Ceva nu este în regulă. Aşteptările ţi se năruiesc. Întâmpini obstacole de neînlăturat. Cum gradul de opoziţie este din ce în ce mai mare, situaţia nu ţi se va ameliora. Dacă examinezi gradul de gravitate al problemei, în general, se evidenţiază următoarele elemente:

Dorinţele îţi sunt zădărnicite. Lucrul pe care ţi-l doreşti întâmpină opoziţie din exterior.

Ai impresia că fiecare pas înainte reprezintă o adevărată bătălie.

Continui să insişti din ce în ce mai mult asupra lucrurilor care nu au funcţionat încă de la bun început.

Ai un sentiment nedefinit de anxietate şi teamă de eşec.

Nu gândeşti limpede. Treci prin confuzie şi conflict interior.

Cu cât nivelul de frustrare este mai ridicat, cu atât te simţi mai vlăguit de puteri. Te simţi din ce în ce mai obosit.

Îţi poţi da seama dacă te-ai blocat la nivelul

conştiinţei limitate printr-un test foarte simplu: cu cât depui mai multe eforturi să te eliberezi de o problemă, cu atât eşti mai prins în capcana acesteia.

AL DOILEA NIVEL: CONŞTIINŢA EXTINSĂ

Acesta este nivelul unde încep să apară soluţiile. Viziunea ţi se extinde dincolo de conflict, oferindu-ţi mai multă claritate. Pentru cei mai mulţi, acest nivel nu este accesibil imediat, pentru că prima lor reacţie în faţa unei crize este să-şi limiteze opţiunile. Aceştia devin defensivi, circumspecţi şi temători. Dar, dacă reuşeşti să îţi extinzi câmpul perceptiv, vei observa că îţi pătrund în conştiinţă următoarele elemente:

Dorinţa de a fi combativ începe să se diminueze, începi să nu te mai laşi afectat.

Din ce în ce mai multe persoane rezonează cu tine. Tu însuţi le permiţi să intre în „lumea” ta.

Lei hotărâri plin de încredere.

Percepi teama într-un mod realist şi aceasta începe să diminueze.

Având o viziune mai clară, nu te mai simţi încurcat şi cu inima îndoită.

Vă puteţi da seama că aţi ajuns la acest nivel de conştiinţă atunci când nu vă mai simţiţi captivi fără de scăpare: un proces tocmai a început. Odată cu extinderea gradului de conştientizare, anumite forţe nevăzute vă vor veni în ajutor. Înaintaţi potrivit aşteptărilor pe care le aveţi de la viaţă.

AL TREILEA NIVEL: CONŞTIINŢA PURĂ

Acesta este nivelul la care nu mai există probleme. Fiecare provocare este o oportunitate creativă. Te simţi întru totul aliniat cu forţele naturii. Toate acestea sunt posibile datorită conştiinţei care se poate extinde fără limite. Deşi ar putea părea că e nevoie de multă experienţă pe

calea spiritualităţii pentru atingerea conştiinţei pure, adevărul este cu totul altul. În fiecare moment, conştiinţa pură se află în legătură cu tine, trimiţându-ţi impulsuri creatoarea. Tot ceea ce contează este cât de deschis te arăţi la răspunsurile care îţi sunt oferite. Când veţi da dovadă de o deschidere totală, vor apărea următoarele elemente:

Nu mai există zbucium.

Dorinţele se îndeplinesc spontan.

Următorul lucru pe care ţi-l doreşti este cel mai bun lucru ce s-ar putea întâmpla. Beneficiezi atât tu, cât şi cei din jurul tău.

Lumea exterioară reflectă ceea ce se întâmplă în lumea ta interioară.

Te simţi în deplină siguranţă. Te afli la tine acasă în Univers.

Te percepi pe tine şi percepi lumea cu înţelegere şi compasiune.

Când te ancorezi complet în conştiinţa pură înseamnă că ai ajuns la iluminare, la o stare de

unitate cu tot ceea ce există, în cele din urmă, orice formă de viaţă se îndreaptă în acea direcţie. Fără atingerea scopului final, poţi spune că rezonezi cu starea de conştiinţă pură dacă te simţi într-adevăr tu, într-o stare de pace şi libertate.

Fiecare dintre aceste niveluri atrage de la sine câte un tip individualizat de experienţă. Acest lucru se poate observa în situaţiile în care există un contrast evident sau o schimbare subită. Dragostea la prima vedere duce o persoană, fără atenţionare prealabilă, de la conştiinţa limitată la un grad de conştientizare extinsă. În loc să relaţionezi în manieră normală din punct de vedere social, te simţi dintr-odată extrem de atras, până la perfecţiune, de o altă persoană. Într-oactivitatecreativă, există acel moment în care se exclamă „Aha!”. În loc să te lupţi cu o imaginaţie blocată, apare deodată răspunsul, de unul singur, proaspăt şi nou. Nimeni nu pune la îndoială existenţa unor astfel de epifanii. Acestea pot schimba vieţi, ca în cazul aşa-numitei experienţe

supreme, când realitatea este inundată de lumină şi revelaţia răsare deasupra ei. Ceea ce nu înţeleg oamenii în general este că starea de conştientizare extinsă ar trebui să fie starea noastră naturală, nu un moment ieşit din comun. Normalizarea acesteia este cheia către viaţa spirituală.

Ascultând cum îşi spun oamenii poveştile care descriu probleme, piedici, eşecuri şi frustrări – o existenţă captivă în starea de conştiinţă limitată –, se poate observa că atingerea unei noi viziuni reprezintă un punct critic. Este atât de uşor să ne pierdem în detalii. De cele mai multe ori, dificultăţile pe care le întâmpinăm în faţa fiecărei provocări sunt copleşitoare. Oricât de intensâţi percepi situaţia, care are propriile dificultăţi unice, dacă te uiţi în jurul tău, îi poţi vedea şi pe alţii la fel de încorsetaţi în acelaşi gen de probleme. Renunţă la detalii şi ceea ce îţi rămâne este cauza generală a suferinţei: lipsa conştientizării. Prin *lipsă* nu mă refer la eşec

personal. Dacă nu ţi se arată modul în care să-ţi extinzi conştiinţa, nu ai altă soluţie decât să experimentezi conştiinţa limitată.

La fel cum trupul tresare când este supus durerii fizice, raţiunea are un reflex ce o face să dea înapoi atunci când experimentează durerea mentală. Aici, din nou, o clipă de opoziţie bruscă ne face să experimentăm limitarea conştiinţei. Proiectează-le în oricare dintre următoarele situaţii:

Eşti o mamă tânără care şi-a scos copilul afară la joacă. Stai de vorbă pentru câteva clipe cu o altă mămică şi, cândâţi întorci privirea, nu îţi mai vezi copilul niciunde.

Eşti la serviciu, în faţa calculatorului, când cineva menţionează într-o doară că urmează să se facă disponibilizări şi, apropo, şeful vrea să te vadă.

Deschizi cutia poştală şi găseşti o scrisoare de la Autoritatea Fiscală.

Te găseşti la volan şi te apropii de o

intersecţie când, din senin, o maşină aflată în spatele tău virează brusc pe lângă maşina ta şi trece pe roşu.

Intri într-un restaurant şi îţi vezi soţul/soţia la o masă într-o companie foarte intimă. Se apleacă unul spre ce lălalt, vorbindu-şi în şoaptă.

Nu este nevoie de prea multă imaginaţie pentru a simţi brusca schimbare a stării de conştiinţă pe care o provoacă astfel de situaţii. Panica, anxietatea, furia şi presimţirile negre te vor năpădi; acestea sunt rezultatul modificărilor survenite la nivel cerebral din moment ce partea inferioară a creierului depăşeşte funcţiile creierului superior, provocând astfel eliberarea de adrenalină ca parte a unei serii de reacţii fizice cunoscute drept reacţie la stres. Sentimentele pot avea manifestări atât fizice, cât şi psihice. Creierul oferă o reprezentare exactă a experienţei la nivel mental, folosind un număr infinit de combinaţii de semnale electrochimicecare străbat o sută de miliarde de neuroni. Un cercetător din domeniul

neurologiei poate indica în mod exact regiunile neuronale care provoacă astfel de modificări. Ceea ce nu se poate vedea la un RMN este evenimentul mental care cauzează modificările respective, pentru că mintea umană funcţionează la nivelul invizibil al conştientizării sau al conştiinţei. Putem considera cei doi termeni a fi sinonimi, dar înainte de toate vă propun să îi analizăm puţin.

Spiritualitatea se adresează stării tale de conştientizare. Nu este la fel ca medicina sau psihoterapia. Medicina se ocupă de aspectul fizic la nivelul căruia apar modificări ale corpului. Psihoterapia se ocupă cu stări specifice de dificultate, cum ar fi anxietatea, depresia sauchiarbolilemintale. Spiritualitatea abordează conştientizarea în mod direct; urmăreşte să creeze un grad superior de conştiinţă. În societatea noastră, această abordare este percepută ca fiind mai puţin ancorată în realitate decât altele, în momentele de ananghie, oamenii se descurcă, atâta cât pot de bine, când se confruntă cu o

situaţie derutantă în care simt frică, furie sau când au parte de stări contradictorii şi de conflicte zilnice. Nici prin gând nu le trece să alăture în aceeaşi propoziţie cele două cuvinte: *soluţie* şi *spirituală*. Acest lucru demonstrează o viziune limitată a conceptului de spiritualitate şi a rezultatelor pe care aceasta le poate oferi.

Dacă spiritualitatea îşi poate schimba modul de conştientizare, nu există ceva mai practic.

Conştientizarea nu este pasivă. Duce direct la acţiune (sau la lipsa acţiunii). Modul în care percepi o problemă se va îmbina cu modalitatea în care vei încerca să rezolvi problema. Cu toţii am făcut parte din câte un grup ai cărui membri trebuiau să îndeplinească o sarcină. Ei, bine, în momentul în care discuţiile încep, fiecare participant dezvăluie anumite aspecte personale ale conştiinţei. Unul dintre participaţi ia cuvântul, atrăgând atenţia asupra sa. Un altul ezită şi preferă să nu se exprime. Unele voci sunt precaute şi pesimiste, în timp ce altele sunt exact

contrariul. Această manifestare şi prezentare a atitudinilor, emoţiilor, jocurilor de rol şi aşa mai departe ne duce la starea de conştientizare. Fiecare situaţie în parte este determinată de extinderea conştiinţei. Cuvântul *extindere* nu desemnează faptul că starea de conştientizare se umflă ca un balon. În schimb, putem descompune conştiinţa în anumite zone specifice. Când te afli într-o situaţie, reacţionezi în faţa acesteia prin intermediul următoarelor aspecte ale conştiinţei tale:

percepţii; convingeri; presupuneri; aşteptări; sentimente.

După ce vei schimba aceste aspecte – sau măcar o parte dintre ele –, se va înregistra o modificare la nivelul conştiinţei tale. Ca prim pas în găsirea unei soluţii, este crucial să „diseci” fiecare problemă în parte până identifici aspectele din conştientul tău care alimentează problema.

Percepţiile. Fiecare situaţie este percepută diferit de la o persoană la alta. Unde eu aş putea

percepe un adevărat dezastru, tu ai putea vedea o oportunitate. Unde tu percepi o pierdere, eu aş putea vedea eliberarea de o povară. Modul nostru de a percepe nu este „bătut în cuie”, ci e extrem de personal. Prin urmare, întrebarea de referinţă atunci când vă analizaţi nivelul de conştientizare nu este „Care e situaţia?”, ci „Care e situaţia *din punctul meu de vederev* Prin sondarea propriilor percepţii te poţi distanţa de o anumită problemă, iar odată cu distanţarea apare şi obiectivitatea. Cu toate acestea, nu există obiectivitate pură. Cu toţii vedem lumea din propriul unghi şi în culorile pe care le dorim, iar dacă credem în mod eronat că această perspectivă este chiar realitatea, ajungem la un moment dat la concluzia că ne-am înşelat: claritatea este doar a culorii, nu şi a faptelor.

Convingerile. Pentru că se ascund în spatele aparenţei, convingerile par să aibă un rol pasiv. Cu toţii ştim că persoanele care pretind că nu au prejudecăţi – rasiale, religioase, politice sau personale – se comportă ca şi cele afectate de

prejudecăţi. Este uşor să îţi reprimi convingerile, dar e la fel de uşor să nu le recunoşti. Cele pe care psihologii le numesc convingeri de bază (core beliefs) pot fi şi cele mai greu de identificat la propria persoană. Într-o eră anterioară, de exemplu, faptul că bărbaţii le erau superiori femeilor reprezenta o astfel de convingere de bază. Acest subiect nu era câtuşi de puţin adus în discuţie şi cu atât mai puţin contestat. Dar când femeile au cerut să aibă drept de vot, fapt care a luat amploare, transformându-se într-o mişcare feministă, bărbaţii au descoperit că acea convingere de bază a lor era în pericol. Cum au reacţionat? Ca şi cum ar fi fost atacaţi în mod personal, deoarece convingerile erau de fapt propria lor identitate. „Acesta sunt eu” înseamnă la nivel mental aproximativ acelaşi lucru cu „Asta este ceea ce cred”. Atunci când reacţionezi în faţa unei provocări – o percepi ca pe un afront personal, adopţi o poziţie defensivă, ai o atitudine mânioasă şi eşti orbit de încăpăţânare –, cu

siguranţă o mică parte din convingerile tale de bază s-au simţit lezate.

Presupunerile. Pentru că se modifică după fiecare situaţie în parte, presupunerile sunt mult mai flexibile decât convingerile.

Cu toate acestea, nici ele nu sunt examinate suficient. Dacă un echipaj de poliţie îţi face semn să tragi pe dreapta, nu cumva pleci de la premisa că ai greşit cu ceva şi că vei ajunge să îţi iei apărarea? Este dificil să concepi faptul că agentul de poliţie te-ar putea aborda afişând o atitudine pozitivă. Aşa funcţionează presupunerile. Apar când îţi e lumea mai dragă, pentru a umple golul creat de o stare de incertitudine* întâlnirile sociale nu sunt niciodată lipsite de semnificaţie. Când mergi la o cină cu un prieten, te laşi stăpânit de anumite presupuneri referitoare la modul în care va decurge seara, presupuneri complet diferite de cele pe care le-ai avea dacă te-ai duce la o întâlnire „oarbă*. La fel ca în cazul convingerilor, dacă provoci presupunerile cuiva,

rezultatul s-ar putea să se disipeze rapid. Deşi presupunerile noastre sunt într-o continuă schimbare, de obicei nu ne place să ni se spună că trebuie să ni le schimbăm.

Aşteptările. Aşteptările tale de la ceilalţi se află în strânsă legătură cu dorinţele şi temerile tale. Aşteptările pozitive sunt guvernate de dorinţe, în sensul că, din moment ce îţi doreşti un anumit lucru, te aştepţi ca acesta să îţi parvină. Ne aşteptăm să fim iubiţi şi agreaţi de către soţ sau soţie. Ne aşteptăm să fim plătiţi pentru munca pe care o depunem. Aşteptările negative sunt guvernate de temeri, exact ca atunci când anticipăm cele mai groaznice scenarii. Legea lui Murphy, care spune că dacă ceva poate merge rău, cu siguranţă se va întâmpla aşa, ne oferă un bun exemplu în acest sens. Pentru că dorinţele şi temerile se localizează foarte aproape de nivelul de suprafaţă al raţiunii, aşteptările îţi sunt mult mai active decât convingerile şi presupunerile. Părerea ta despre şef este una; dacă eşti anunţat

că ţi s-a tăiat din salariu, aceasta se schimbă. Celor cărora li se neagă aşteptările le este pus la încercare modul cum trăiesc.

Sentimentele. Oricât de mult încercăm să le ascundem, sentimentele ies mereu la suprafaţă; ceilalţi le pot vedea sau simţi de îndată ce ne întâlnesc. Prin urmare, ne petrecem foarte mult timp împotrivindu-ne sentimentelor pe care nu dorim să le avem sau celor de care ne este ruşine şi pe care le considerăm negative. Pentru multe persoane, simpla existenţă a unui sentiment este indezirabilă. Din cauza acestuia, persoanele respective cred că sunt expuse şi vulnerabile. A fi stăpânit de emoţii este echivalent cu a pierde controlul (care este în sine un sentiment indezirabil). Conştientizarea faptului că ai emoţii este un pas înainte spre o mai bună conştientizare, după care urmează un alt pas, care poate fi mult mai dificil, acela de a-ţi accepta propriile sentimente, Odată cu acceptarea, apare şi responsabilitatea. A-ţi recunoaşte mai degrabă

propriile sentimente decât a le pune pe seama altora este dovada clară că ai trecut de la o conştiinţă limitată la una extinsă.

Dacă îţi poţi examina propria conştiinţă, vor apărea următoarele cinci elemente. Când o persoană este cu adevărat conştientă de sine, îi poţi adresa o întrebare directă despre cum se simte, care îi sunt presupunerile, care îi sunt aşteptările de la tine şi cum îi sunt afectate convingerile de bază. Ca răspuns, nu te vei confrunta cu o reacţie defensivă. Ţi se va spune adevărul. La cât de benefică pare această variantă, de ce este spirituală? Conştiinţa de sine nu e la fel ca rugăciunea, credinţa în minuni sau ajutorul cerut de la Dumnezeu. Viziunea pe care v-am schiţat-o până acum este spirituală datorită celui de-al treilea nivel de conştiinţă, pe care l-am denumit *conştiinţă pură*.

Acesta este nivelul pe care credincioşii religioşi îl ştiu drept suflet sau spirit. Când îţi fundamentezi viaţa pe realitatea sufletului,

însemnă că ai convingeri spirituale. Când avansezi şi îţi iei ca punct de referinţă în viaţă nivelul sufletesc – adevăratul fundament al existenţei – atunci spiritualitatea devine un principiu activ. Sufletul este trezit la viaţă. De fapt, sufletul nu doarme niciodată, pentru că starea de conştientizare pură pune stăpânire asupra fiecărui gând, sentiment sau fiecărei acţiuni. Am putea să ascundem acest fapt faţă de noi înşine. Un simptom al conştientizării limitate este, de fapt, o negare totală a realităţii „superioare”. Această negare nu se bazează pe o orbire conştientă, ci pe o absenţă a experienţei. O minte blocată de temeri, anxietate, furie, resentimente sau suferinţă de orice fel nu poate experimenta conştiinţa extinsă şi cu atât mai puţin conştiinţa pură.

Dacă mintea noastră ar funcţiona ca un mecanism, nu ne-am mai putea reveni din suferinţă. La fel ca în cazul schimbătorului de viteze care se poate deteriora din cauza frecării,

gândurile ni s-ar putea înrăutăţi din ce în ce mai mult până în ziua în care suferinţa ar ieşi victorioasă. Pentru o mulţime de oameni, aşa arată viaţa. Dar potenţialul de vindecare nu dispare complet; schimbarea şi transformarea sunt drepturi conferite încă de la naştere, garantate nu de către Dumnezeu, credinţă sau mântuire, ci de fundamentul indestructibil al vieţii, care este conştiinţa pură. A trăi înseamnă să faci parte dintr-o permanentă schimbare. Chiar şi când simţim că nu mai avem opţiuni de soluţionare, celulele noastre continuă să proceseze materiile esenţiale ale vieţii. Sentimentele de amorţire şi depresie ne pot da impresia că viaţa se opreşte. Aşa se poate întâmpla şi în cazul pierderilor şi eşecurilor survenite subit. Totuşi, nu contează cât de puternic este şocul sau cât de dur este obstacolul, căci fundamentul existenţei nu e afectat şi cu atât mai puţin deteriorat.

În următoarele pagini veţi întâlni cazuri de persoane care se simt prinse ca în cursă, amorţite,

frustrate şi stingherite. Poveştile lor par a fi unice, din perspectiva fiecărei persoane în parte, dar calea de ieşire nu este unică. Ea presupune apelul la conştiinţă. Celor ce refuză să se mişte trebuie să li se arate cum să o facă. Acesta este un alt motiv pentru care soluţiile oferite sunt spirituale: în primul rând implică ideea de conştientizare, de trezire şi deschidere a viziunii personale spre noi modalităţi de percepţie. Cel mai practic mod de a găsi o soluţie este cel spiritual, pentru că poţi schimba numai ceea ce se poate vedea în primă instanţă. Nu există un duşman mai aprig decât cel pe care refuzi să îl vezi.

Trăim într-o eră seculară şi, prin urmare, perspectiva asupra vieţii pe care tocmai v-am descris-o e departe de a reprezenta norma de referinţă. De fapt, este chiar opusul, deoarece, deşi toată lumea este de acord că în general clădirile trebuie să aibă planuri arhitecturale, viaţa nu are. Viaţa e percepută ca o serie de evenimente imprevizibile pe care ne străduim să

le controlăm. Cine va fi dat la o parte sau cine îşi va pierde locul de muncă? Ce gospodărie va fi năpăstuită de accidente, dependenţă, divorţ? Nu există nicio raţiune în spatele acestor evenimente. Lucrurile pur şi simplu se întâmplă. Obstacolele apar de bunăvoie sau pur şi simplu accidental. Fiecare dintre noi îşi justifică starea de conştientizare limitată acceptând astfel de convingeri care sunt foarte puternice. Natura umană, ne spunem în sinea noastră, este ghidată de porniri negative, cum ar fi egoismul, agresi. Vitatea şi gelozia. În cele mai bune cazuri putem controla, parţial, aceste porniri încă de când îşi fac simţită prezenţa în firea noastră. Nu putem deţine controlul sub nicio formă în cazul aspectelor negative ale celor din jurul nostru şi, astfel, fiecare zi ne aduce în faţa unui nou conflict îndreptat împotriva sorţii nefavorabile sau împotriva persoanelor aflate în căutarea îndeplinirii nevoilor personale, chiar dacă acestea ne pot aduce probleme sau ne pot face chiar să

suferim pierderi considerabile. Ca un prim pas către conştiinţa extinsă, trebuie să pui la încercare această perspectivă asupra lumii înconjurătoare, chiar dacă ea este norma impusă de societate. Normalitatea nu înseamnă neapărat şi realitate.

Adevărul e că fiecare dintre noi este prins în mrejele unei lumi pe care o numim reală. Raţiunea nu este o fantasmă. E parte integrantă a întregii situaţii în care te afli. Pentru a înţelege cum funcţionează, trebuie mai întâi să renunţi la separarea dintre un gând, celulele neuronale pe care le stimulează procesul cognitiv, reacţia trupului în timp ce primeşte mesajele de la creier şi activitatea pe care hotărăşti să o întreprinzi. Toate fac parte din acelaşi proces continuu. Chiar şi în rândurile geneticienilor, care ani de zile au susţinut faptul că genele ne influenţează aproape toate aspectele vieţii, a apărut un nou slogan: *Genele nu sunt substantive, ci verbe*. Energia este universală.

De asemenea, nu pluteşti într-un mediu lipsit de raţiune. Spaţiul înconjurător îţi este afectat de ceea ce spui sau faci. Declaraţia „*Te* iubesc” are un efect complet diferit asupra destinatarului comparativ cu declaraţia „Te urăsc”. O întreagă societate este însufleţită de cuvintele „Duşmanul ne atecă”. La nivelul cel mai extins, întreaga planetă este influenţată de schimbul global de informaţii; şi tu participi la gândirea globală prin trimiterea unui e-mail sau prin alăturarea la o reţea de socializare. Ceea ce mănânci pe fugă într-un restaurant de tip fast-food are implicaţii pentru întreaga biosferă, după cum încearcă să ne arate susţinătorii conservării mediului înconjurător.

Dintotdeauna, spiritualitatea a început prin împlinire. Pierduţi într-o lume a detaliilor, uităm că izolarea este un mit. În prezent, viaţa voastră e un proces plin de încrengături, care implică gânduri, sentimente, substanţe chimice la nivelul creierului, reacţii ale trupului, informaţii, interacţiuni sociale, relaţii şi ecologie. Prin

urmare, când vorbeşti sau te manifeşti în vreun fel, provoci o pulsaţie ce se resimte în întreg fluxul vieţii. Cu toate acestea, spiritualitatea nu se limitează la a te descrie; ea îţi şi prescrie modalitatea benefică prin care poţi influenţa fluxul vieţii.

Dat fiind faptul că starea de conştiinţă pură se află la baza tuturor lucrurilor, cel mai puternic mijloc prin care îţi poţi schimba viaţa este să începi de la propria conştiinţă. Când aceasta se va schimba, acelaşi lucru se va întâmpla şi cu situaţia ta. Fiecare situaţie în parte are atât o parte vizibilă, cât şi una invizibilă. Partea vizibilă este cea căreia i se împotriveşte majoritatea oamenilor, pentru că se află „la vedere” şi e accesibilă celor cinci simţuri. Aceşti oameni nu sunt dispuşi să se confrunte cu partea invizibilă a situaţiei lor, pentru că nu este „la vedere”, ci se află în interior, unde stau la pândă pericole şi temeri nevăzute, în viziunea spirituală a vieţii, aspectul vizibil şi cel invizibil se corelează cu o mulţime de alte

complicaţii; ţesătura ce rezultă din această „urzeală” este existenţa însăşi.

Există două viziuni complet distincte care se confruntă: una axată pe interesele materiale, pe caracterul aleatoriu şi pe aparenţele înşelătoare, iar cealaltă având ca puncte de referinţă conştiinţa, scopul şi îmbinarea aspectului interior cu cel exterior. Înainte să poţi găsi o soluţie pentru provocarea prin care treci astăzi, chiar în această clipă, trebuie să decizi la un nivel inferior ce viziune a vieţii vei alege să urmezi. Perspectiva spirituală te va îndruma spre soluţii spirituale. Perspectiva nonspirituală te va îndruma spre o grămadă de alte soluţii. Cu siguranţă vorbim despre o alegere vitală pentru că, fie că o conştientizezi sau nu, viaţa ţi se derulează conform alegerilor pe care le-ai luat în mod inconştient, dictate fiindu-ţi de nivelul tău de conştientizare.

Totuşi, această descriere succintă a rezultatelor pe care ţi le poate oferi o soluţie

spirituală poate părea complet străină pentru foarte mulţi. Cei mai mulţi dintre noi evită să seautoconfrunte; suntem incapabili să ne definim o viziune. În schimb, întâmpinăm viaţa din mers, descurcându-ne aşa cum putem, bazându-ne pe greşelile din trecut, pe sfaturile de la prieteni şi rude şi pe speranţă. Ajungem într-un final să capitulăm atunci când acest lucru se impune şi să ne „agăţăm” de ceea ce credem că avem nevoie. Deci ce te-ar costa dacă ai adopta o viziune spirituală a propriei vieţi? în această carte nu vom urma calea convenţională a religiei. Însă chiar dacă rugăciunea şi credinţa nu sunt centrale în viziunea pe care o vom derula aici, ele nici nu se exclud. Dacă eşti o persoană religioasă şi găseşti alinare şi ajutor în întoarcerea către Dumnezeu, ai tot dreptul să îţi alegi propria versiune de viaţă spirituală. Dar, în contextul de faţă, vom face apel la o tradiţie mult mai vastă decât orice religie a lumii, tradiţie care cuprinde înţelepciunea practică a marilor învăţaţi şi profeţi-atât din

cultura orientală, cât şi din cea occidentală care şi-au arătat cu precădere interesul pentru condiţia umană.

Dacă există o formulă a înţelepciunii asupra căreia se insistă în următoarele capitole, aceasta sună cam aşa: Viaţa se reciclează constant şi evoluează în acelaşi timp. Prin urmare, acest lucru trebuie să fie valabil şi în cazul vieţii tale. Când vei observa că toate strădaniile şi frustrările te-au împiedicat să te alături fluxului vieţii, vei fi complet îndreptăţit să te opreşti să mai lupţi. Sunt inspirat de un înţelept foarte cunoscut care predica faptul că viaţa este ca un râu ce curge între două maluri: cel al durerii şi cel al suferinţei. Totul decurge perfect atâta timp cât rămânem în râu, dar, cu toate acestea, facem tot posibilul să ne agăţăm de durere şi suferinţă în timp ce trecem pe lângă ele, de parcă cele două maluri ne-ar oferi siguranţă şi adăpost.

Viaţa se revarsă din propria fiinţă, iar abordarea oricărei poziţii fixe sau rigide

contrazice viaţa în esenţa ei. Cu cât eşti mai flexibil, cu atât mai mult sinele tău real îşi poate exprima dorinţa de evoluţie. Procesul odată început, totul se schimbă. Lumile interioare şi exterioare se reflectă una în cealaltă fără a duce la crearea de confuzii sau conflicte. Deoarece soluţiile apar acum de la nivelul sufletului, nu mai întâmpină rezistenţă. Toate dorinţele tale duc la rezultatul care te avantajează cel mai bine atât pe tine, cât şi mediul înconjurător. Până la urmă, fericirea se bazează pe realitate şi nu există ceva mai real decât schimbarea şi evoluţia. Această carte a fost scrisă în speranţa că toată lumea poate găsi un mijloc prin care să sară în râu.

ESENŢA

Orice problemă are deschidere spre o soluţie spirituală. Soluţia poate fi găsită prin extinderea stării de conştientizare şi prin distanţarea de viziunea limitată a problemei. Procesul începe prin

recunoaşterea tipului de conştiinţă de la care porneşti, deoarece pentru fiecare provocare a vieţii există trei niveluri de conştiinţă.

Primul nivel. Conştiinţa limitată

Acesta este nivelul problemelor, al obstacolelor şi al zbuciumului. Răspunsurile sunt limitate. Temerile contribuie la o stare confuză şi conflictuală. Strădaniile pentru găsirea unei soluţii sunt zădărnicite de frustrare. Persistaţi în a face ceea ce nu a funcţionat de la bun început. Dacă rămâneţi la acest nivel, veţi fi frustraţi şi epuizaţi.

Al doilea nivel. Conştiinţa extinsă

Acesta este nivelul unde soluţiile încep să apară. Există mai puţin zbucium. Obstacolele sunt mult mai uşor de trecut. Viziunea vă este extinsă dincolo de starea conflictuală, oferindu-vă mai multă claritate. Vă confruntaţi cu energiile negative într-un mod realist. Cu o putere de extindere mai mare, forţele nevăzute vă vin în ajutor. Înaintaţi în viaţă potrivit cu dorinţele pe care le aveţi de la aceasta.

Al treilea nivel. Conştiinţa pură

Acesta este nivelul unde nu mai există niciun fel de probleme. Fiecare provocare este o oportunitate creativă. Vă simţiţi complet aliniaţi cu forţele naturii. Lumile interioare şi exterioare se reflectă fără confuzii sau conflicte. Deoarece soluţiile apar de la nivelul sinelui vostru real, nu li se opune rezistenţă. Toate dorinţele voastre duc la rezultatul cel mai potrivit pentru voi şi mediul înconjurător.

Odată cu trecerea de Primul Nivel la al Treilea Nivel, provocările vieţii devin ceea ce le este dat să fie: o treaptă mai aproape de şinele vostru real.

DOI. CELE MAI MARI PROVOCĂRI ALE VIEŢII

RELAŢIILE

Ce deschide drumul unei relaţii spre soluţiile spirituale? O dorinţă de extindere a conştientizării în paralel cu înlesnirea faptului că partenerul să-şi poată extinde la rândul său conştiinţa. În consecinţă, o relaţie spirituală este o oglindă în care două persoane se pot privi la nivel sufletesc. Relaţiile spirituale oferă cea mai mare împlinire. O astfel de împlinire nu poate fi disimulată. Dar din ce este alcătuită ea?

La fel ca în cazul tuturor aspectelor ce se referă la calea spirituală, nimic nu este bătut în cuie. Poţi încerca să defineşti relaţia perfectă prin referire la idealuri pecum dragostea necondiţionată şi încrederea deplină. Dar, în realitate, totul face parte dintr-un proces evolutiv şi, chiar şi în cazul celor mai bune relaţii, acest

proces presupune să treci prin imprevizibilele meandre ale vieţii, în secţiunea de faţă vei afla mai multe de la cei care au fost prinşi în relaţii ce le-au provocat suferinţă. Şi în cazul lor a existat un proces evolutiv, careânsă a urmat o direcţie greşită. Atunci când două persoane care se iubeau cândva se trezesc înstrăinate şi nefericite una lângă cealaltă, procesul evolutiv care le-a adus în această situaţie are anumite caracteristici previzibile. Analizându-ţi propria căsnicie sau relaţie de-o viaţă, se aplică următoarele?

Proiecţia. Partenerul te enervează şi te face să devii frustrat. Acesta susţine că nu are nici cea mai mică intenţie să te enerveze, cu atât mai puţin să te facă să suferi, dar acest lucru nu îţi schimbă cu nimic situaţia şi mai ales starea. Cel mai nesemnificativ gest te face să observi lucrurile pe care le deteşti, toate acele trăsături îndărătnice de caracter care par să nu se schimbe vreodată.

Judecata. Ai senzaţia că partenerul/a greşeşte într-un fel sau altul. Simţi o lipsă de

respect, chiar vinovăţie. Condamni în special modul în care te consideri judecat, fapt ce nu tace decât să îţi intensifice senzaţia că tu ai dreptate iar ea/el nu.

Codependenţa. Persoana de lângă tine este cea care completează. Împreună formaţi o singură persoană completă, un corp unitar împotriva lumii întregi. Dar există un mare dezavantaj. Vă simţiţi foarte legaţi unul de celălalt, iar când aveţi păreri diferite, descoperiţi că este imposibil să vă evidenţiaţi pe cont propriu ca persoane adulte şi independente. Aveţi nevoie de piesa-lipsă, pentru că altfel aţi simţi un mare gol în propria fiinţă.

Lăsaţi de la voi mai mult decât este nevoie. Pentru a vă înţelege bine şi pentru a arăta că eşti soţia perfectă, renunţi la propria putere. Toate deciziile importante sunt luate de soţul tău; el are ultimul cuvânt. În foarte puţine cazuri se întâmplă ca soţul să renunţe la poziţia dominantă în favoarea soţiei, dar în ambele situaţii deveniţi dependenţi de altcineva pentru a fi întreţinuţi,

pentru respectul de sine, aprecierea, atenţia şi în ultimul rând pentru preţuirea de sine.

Implicarea exagerată. Această situaţie reflectă opusul punctului precedent. În loc să devii dependent, îl/o faci pe partener/a să devină dependent/a. Ajungi la acest punct prin ţinerea lucrurilor sub control. Vrei să ai dreptate; îţi permiţi să dai vina pe partener, dar pentru tine găseşti o scuză de fiecare dată. Te aştepţi să ai dreptate. Rare sunt cazurile în care îţi împărtăşeşti gândurile sau îl/o consulţi în vreo privinţă. Prin mijloace nesemnificative sau esenţiale, îţi faci partenera să se simtă inferioară în faţa ta.

O relaţie nu este un obiect pe care să îl puteţi lua de pe un raft şi să-l lustruiţi sau să-l duceţi la reparat. O relaţie este alcătuită din zile, ore şi minute petrecute împreună, iar fiecare dintre cei doi este pierdut atunci când aceasta se destramă. Modul în care vă comportaţi de la un minut la altul duce la suma totală a relaţiei voastre. Petreceţi-vă

acele minute comportându-vă necorespunzător unul cu celălalt şi până la urmă acest proces va duce la deteriorare.

Alternativă este să dai dovadă de înţelepciune şi înţelegere de la un moment la altul. Trebuie să ai talent în acest sens. Nu îţi cere nimeni să îţi transformai căsnicia într-un pact încheiat între doi sfinţi. Ai nevoie, în schimb, de o legătură cu un nivel mult mai profund al propriei fiinţe, un nivel de unde dragostea şi înţelegerea se pot ivi spontan. În relaţiile care se deteriorează, conştiinţa este de suprafaţă şi limitată, astfel că impulsurile ce apar spontan sunt furia, resentimentele, starea de anxietate, plictiseala şi reflexele impuse de rutină. Fără a căuta vina la propria persoană sau la partener, priveşte-le pe toate acestea ca simptome ale limitării gradului de conştientizare ce se poate schimba prin simpla extindere a orizontului de conştientizare.

CÂND RELAŢIILE SE TREZESC LA VIAŢĂ

Conştiinţa extinsă are anumite trăsături specifice. Îndreptaţi-vă atenţia asupra celei mai bune părţi a relaţiei voastre – momentele în care vă simţiţi apropiaţi de şi în legătură strânsă cu partenerul vostru – şi întrebaţi-vă dacă se aplică următoarele calităţi.

Evoluţia. Sunteţi în căutarea propriului sine şi acţionaţi de la acel nivel. În paralel, partenerul vostru urmăreşte acelaşi obiectiv. Oricât de mult vă doriţi să evoluaţi şi să vă dezvoltaţi, vă doriţi acelaşi lucru şi pentru el.

Egalitatea. Nu vă simţiţi nici superiori, nici inferiori. Nu contează cât de mult v-arnecăji partenerul, în străfundurile sale vedeţi un alt suflet. Împreună împărtăşiţi un respect comun. Când apar discuţii, nu vă subapreciaţi niciodată partenera. Nu trebuie să forţaţi lucrurile pentru a simţi că sunteţi egali şi nici pentru ca eul vostru să se simtă superior, în secret.

Simţul realităţii. Vă aşteptaţi la candoare şi

adevăr în mod reciproc. Vă daţi seama că iluziile sunt inamicul nr. 1 al fericirii.

Nu simulaţi că aveţi sentimente pentru cel/cea de lângă voi. În acelaşi timp, observaţi că negativismul este o proiecţie şi prin urmare nu vă lăsaţi luaţi de valul furiei sau al resentimentelor. Ancorarea în realitate înseamnă şi faptul că vă simţiţi reînnoiţi cu fiecare zi ce trece. Când fiece moment petrecut este unul real, veritabil, nu mai este nevoie să recurgeţi la aşteptări şi ritualuri pentru a face să treacă fiecare zi cu bine.

Intimitatea. Simţiţi plăcere prin simpla prezenţă în preajma partenerei/partenerului, iar intimitatea este folosită pentru a înţelege şi a fi înţeleşi. Ea (partenera) nu manipulează intimitatea pentru a obţine mai multă afecţiune şi dorinţă. El (partenerul) nu fuge de intimitate pentru că îl sperie. Apropierea nu este o stare în care oricare dintre voi se simte expus şi vulnerabil. Este cel mai profund adevăr pe care îl puteţi împărtăşi.

Asumarea responsabilităţilor. Vă revendicaţi ceea ce vă aparţine, chiar şi când acest lucru vă provoacă suferinţă. Vă căraţi singuri bagajele. Există sarcini dificile în care vă implicaţi amândoi, dar nu vă lăsaţi atraşi într-o situaţie de codependenţă, care face ca problemele unei persoane să fie suportate de ambele. Prin conştientizarea faptului că este vorba despre „starea mea de nervozitate” şi de „durerea mea”, iar nu de „cât de tare m-ai enervat” şi de „felul în care mai rănit”, depăşiţi etapa victimizării. Pe cât de justificat vi se pare să fiţi victima, tot pe atâta există o lipsă de responsabilitate în subsidiar. Permiteţi altcuiva să condiţioneze ceea ce trebuie să simţiţi şi să decidă consecinţele, care ar trebui să facă parte strict din decizia voastră.

Cedarea prin oferire. Nu percepeţi cedarea ca pe o înfrângere. În schimb, vă întrebaţi cât de mult îi puteţi oferi partenerului/partenerei şi astfel atingeţi un nivel superior de renunţare. La acest nivel este o onoare să oferi, pentru că sinele tău

real se înclină în faţa altuia. Sentimentul este unul de iubire, dar este o iubire aproape impersonală, pentru că nu aşteptaţi nimic în schimb. Ori de câte ori oferiţi, vă îmbogăţiţi şinele vostru real şi, prin urmare, rezultatul este un real câştig.

Dacă oamenii pot ajunge să vadă diferenţa dintre aceste două procese, unul care duce la destrămarea ce survine în cuplu, iar celălalt care conduce către o evoluţie la unison, înseamnă că primul pas spre o relaţie spirituală a fost făcut. Dar eu nu pun accent pe cuvântul *spiritual*. Multe cupluri sunt de părere că *spiritual* este un concept străin, ba chiar ameninţător. Este mai important ca partenerii de cuplu să înţeleagă cât de importantă este extinderea conştiinţei. Secretul este să ştii unde să intervii. Cu toţii ne ţinem cu dinţii de punctul nostru de vedere egoist. Ştim ce ne dorim în majoritatea cazurilor. Credem în sinea noastră că partenerii noştri se vor da la o parte şi ne vor lăsa cale liberă spre ceea ce ne dorim.

Cu toate acestea, în minte este clar că toate

încercările de a ne convinge partenerii să renunţe sau să se dea bătuţi sunt inutile. Este la fel ca atunci când am spune: „Îmi doresc pentru tine mai multdecâtâmi doresc mie”. Nimeni nu poate afirmacu onestitate aşa ceva, mai ales într-o situaţie de conştiinţă limitată. Ceea ce va funcţiona va fi abordarea problemei dintr-o perspectivă diferită, dar scoţând în evidenţă beneficiile extinderii propriei conştientizări. Te simţi mai relaxat şi mai puţin stresat. Permiţi emoţiilor pozitive să apară şi să se dezvolte fără temerea că îţi vor fi „reduse la tăcere”. Anxietatea poate să iasă la suprafaţă şi să se dezlănţuie. Beneficiile sunt egoiste, cel puţin la început. Totuşi, odată cu trecerea timpului, conştiinţa extinsă face loc pentru încă o persoană. Într-o relaţie care s-a îndreptat de-a lungul anilor spre o cale spirituală, este de la sine înţeles că ajungeţi să faceţi următoarele:

Vă raportaţi la partenerul vostru/partenera voastră din punct de vedere emoţional, având încredere că sentimentele vă sunt apreciate şi că nu vă vor fi judecate.

Vă întăriţi relaţia la un nivel profund, având încredere deplină că sunteţi acceptaţi.

Exploraţi în adevăratul sens al cuvântului propria persoană şi pe cel/cea de lângă voi – cu alte cuvinte, vă descoperiţi sufletul.

Permiteţi iubirii şi intimităţii să se dezvolte fără a impune limite sau a permite temerilor să intervină.

Urmaţi un scop superior împreună.

Creşteţi o generaţie de copii care pot fi mult mai împliniţi decât generaţia actuală.

Ştiu că toate acestea îţi par imposibil de atins când te uiţi la tine şi la partenerul/partenera ta din prezent. Dar o relaţie întru totul spirituală este rezultatul natural al unui proces pe care îl poţi iniţia chiar acum. Tradiţia înţelepciunii mondiale

vorbeşte cu precădere la singular, despre cum un suflet poate atinge Raiul sau Iluminarea. Cu toate acestea, fiinţele umane au fost dintotdeauna sociale, iar dezvoltarea individului – aici incluzând şi dezvoltarea ta – are loc în context social. Privind în jur zi de zi, putem vedea nenumărate familii în care se doreşte dezvoltarea interioară şi, cu toate acestea, subiectul nu este uşor de abordat.

Aspectul spiritual al vieţii în societatea modernă este complet separat de „viaţa reală”, ceea ce implică un număr nelimitat de confuzii. Ne ocupăm cu lucrurile de zi cu zi pe care le presupune o relaţie – întemeierea unei familii, satisfacerea nevoilor de hrană şi îmbrăcăminte, păstrarea liniştii şi a păcii în casa noastră. Deoarece relaţiile sunt dificile în cele mai multe cazuri, încercarea de a atinge o relaţie spirituală poate părea ruptă de realitate. Dar spiritualitatea se află în substratul oricărui lucru din viaţă. În primul rând suntem suflete şi abia apoi suntem persoane; tradiţia înţelepciunii mondiale ne învaţă

acest lucru în repetate rânduri. Când inversezi ecuaţia, făcând apel mai întâi la calitatea ta de persoană, problemele devin inevitabile, pentru că la nivel personal fiecare în parte avem propriile planuri, preferinţe şi antipatii, plus o mulţime de motivaţii egoiste. Sinele nostru real nu are altă variantă decât să se ascundă.

CU TOŢII AVEM NEVOIE DE LUMINĂ

Sinele nostru real are toate motivele, totuşi, să iasă din ascunzătoare. Numai aşa două suflete se pot găsi unul pe celălalt. Evidenţierea calităţii spirituale a firii voastre nu se reduce, totuşi, la relaţia voastră primară. Fiecare relaţie în parte îşi are propriul potenţial, care este diferit şi unic. Închipuieşte-ţi în acest moment că toate persoanele cu care intri în contact fac parte dintr-un tort şi că fiecare persoană reprezintă câte o felie. Cele mai multe felii vor fi reprezentate de persoane stabile – rude şi prieteni de încredere,

care nu par să se schimbe vreodată. O astfel de stabilitate este necesară; asemenea relaţii fac ca viaţa să fie echilibrată şi liniştită, chiar dacă s-ar putea să te plângi că nimeni nu se schimbă sau că cei din jur nu pot observa cât de mult te-ai schimbat. Când mergi acasă de Sărbători, cei care se vor aduna în jurul mesei vor face parte cu precădere din această categorie.

Celelalte felii de tort sunt diferite. Cel puţin una ar trebui să emane lumină: aceasta este persoana care te inspiră, care te ajută să te dezvolţi şi să evoluezi. Poveştile romantice nu sunt întotdeauna soluţia. El sau ea poate fi cea mai dificilă persoană cu care ai de a face, deoarece relaţia voastră este atât de deschisă – niciunul dintre gesturile sociale obişnuite nu este irosit între voi doi. Îmi aduc aminte de o femeie care i-a spus partenerului său: „Împreună nu suntem atât de fericiţi pe cât ar trebui”. Fără să ezite, partenerul său i-a răspuns: „Poate că treaba noastră în momentul de faţă nu este să fim fericiţi,

ci să fim realişti”. La un nivel mai profund, fericirea devine trainică doar atunci când este reală. Dacă încerci să-ţi fundamentezi relaţia pe iluzii, oricât de plăcute ar părea acestea, în cele din urmă vei eşua.

Caută acea felie din tortul relaţiilor care emană lumină. *Lumina* este esenţa sufletului. Scriu acest cuvânt cursiv pentru că lumina este o metaforă pentru o arie largă de trăsături ale sufletului: iubire, acceptare, creativitate, compasiune, absenţa judecăţii şi empatie. Relaţia voastră de bază ar trebui să aibă toate aceste calităţi.

Cu toate acestea, nenumăraţi oameni nu sunt atât de norocoşi. Nicio persoană din cercul lor de relaţii nu îi inspiră; nu au niciun partener pe cărarea spiritualităţii. Partenerul pe care totuşi îl au s-ar putea să le pună piedici în evoluţia personală. Soluţiile pe care le caută ei nu se află însă la nivelul problemei. Soluţia se află la nivelul sinelui lor real. Când oamenii înţeleg acest lucru,

renunţă să mai dea vina pe parteneri, nu se mai simt victimizaţi şi îşi asumă responsabilitatea de a se autodescoperi cu adevărat. Cu toate acele variante la îndemână, soluţiile spirituale încep să apară de unde te aştepţi mai puţin, chiar atunci când unele cupluri spun că au încercat totul.

Ceea ce nu au încercat este acel lucru care susţine viaţa în integralitatea ei: să conştientizeze cine sunt cu adevărat. Este vorba de mai mult decât de spiritualitate în acest caz. Relaţionarea este o călătorie, mână în mână, de autoexplorare, Când e întreprinsă în mod reciproc, nu există ceva ce poate aduce mai multă împlinire.

ESENŢA

Relaţiile ajung în impas când apar simptome ale conştiinţei limitate, cum ar fi:

Vă proiectaţi negativismul asupra partenerului/partenerei.

Învinuiţi şi judecaţi în loc să vă asumaţi

responsabilitatea.

Vă folosiţi partenerul pentru a vă umple propriile lipsuri la nivel personal.

Renunţaţi la putere şi astfel deveniţi dependenţi.

Preluaţi puterea şi astfel încercaţi să controlaţi totul.

Atunci când apar astfel de probleme, relaţia se contractă şi mai mult, pentru că se contractă fiecare partener în parte. Rezultatul este un colaps al mijloacelor de comunicare. Asemenea relaţii duc la situaţii fără ieşire, în care ambele persoane implicate se simt blocate şi frustrate.

Într-o relaţie în care conştiinţa partenerilor se află în expansiune, cei doi evoluează împreună, în loc să se proiecteze, se oglindesc unul în altul. Aceasta este baza unei relaţii spirituale în care puteţi:

Să vă dezvăluiţi adevărata fire şi să relaţionaţi de la acel nivel.

Să percepeţi cealaltă persoană drept un

suflet egal vouă.

Să vă fundamentaţi fericirea pe realitate, nu pe iluzii sau aşteptări.

Să folosiţi intimitatea pentru a evolua şi a vă dezvolta.

Să depăşiţi victimizarea prin asumarea responsabilităţii pentru jumătatea care vă revine din relaţie.

Să vă întrebaţi ce puteţi oferi înainte de a solicita ceea ce puteţi obţine.

SĂNĂTATEA ŞI BUNĂSTAREA

Următorul demers important ce trebuie realizat este acela de a aborda conştiinţa din perspectivă medicală. Un asemenea demers se lasă foarte mult aşteptat. Majoritatea oamenilor definesc sănătatea doar din punct de vedere fiziologic, făcând referire la cât de bine se simt şi la imaginea pe care o au când se uită în oglindă. Sistemul de prevenire pune accent pe factorii de

risc, care sunt, de asemenea, cu precădere fizici: mişcare, dietă şi stres; în cazul celui din urmă, totul se reduce la o pură teorie, fără a i se acorda cu adevărat atenţia cuvenită. În această privinţă, apatia/inerţia ridică o problemă serioasă. Medicina se bazează pe tratamente medicamentoase şi intervenţii chirurgicale, care ne întăresc orientarea clară spre aspectul fizic al sănătăţii noastre. Chiar şi în situaţia terapiei holistice, oamenii obişnuiesc să schimbe produsele farmaceutice cu plante medicinale, alimentele procesate cu cele organice şi alergările cu şedinţe de yoga. De fapt, trecerea la o abordare cu adevărat holistică nu are loc.

Pentru a fi holistic, în adevăratul sens al cuvântului, modul de abordare a stării tale de sănătate trebuie să ia în calcul şi conştiinţa. Aceasta este un factor invizibil, care are efecte impresionante, pe termen lung, asupra trupului şi a minţii. Acordaţi atenţie următoarelor întrebări fundamentale:

Vă credeţi în stare să vă învingeţi obiceiurile înveterate cum ar fi: lipsa exerciţiilor fizice, supraalimentarea sau supraexpunerea la factori de stres?

Vă este greu să vă stăpâniţi impulsurile de moment?

Nu sunteţi mulţumiţi de greutatea voastră şi de modul în care arătaţi?

Vă angajaţi să faceţi exerciţii, dar găsiţi mereu scuze pentru a nu le face?

Oare entuziasmul preventiv este stabil sau instabil?

Ce părere aveţi despre procesul de îmbătrânire?

Evitaţi să vă gândiţi la tema morţii?

În fiecare dintre aceste întrebări există două niveluri. Primul are legătură cu un anumit factor de risc, cum ar fi menţinerea unei greutăţi corespunzătore şi efectuarea de exerciţii fizice. După cum ştim cu toţii deja, zecile de campanii orientate spre sănătatea publică a căror menire

era să îi facă pe oameni să acorde atenţie măsurilor fundamentale de prevenire nu au împiedicat răspândirea epidemiei de obezitate, creşterea numărului de tulburări ale stilului de viaţă ca diabetul zahărat de tip 2 şi un mod de viaţă mai sedentar – toate aceste tendinţe negative se înregistrează şi la grupe de vârstă inferioară celei cu care ne-am obişnuit. O cauză a neglijării stării noastre de bine o reprezintă nepăsarea noastră crasă faţă de cel de-al doilea nivel al stării de bine, nivel care implică mintea.

Bunăstarea nu se referă doar la tratamentul corespunzător oferit trupului nostru, ci şi la tratarea sentimentului de nelinişte ce se poate cuibări în fiinţa ta, prevestind astfel cât de multe lucruri negative ţi se pot întâmpla sau atenţionându-te cu privire la aceşti „factori de risc”. Deoarece acordă atenţie numai aspectului lor exterior, multe persoane observă o lume care abundă în riscuri – microbi, toxine, substanţe cancerigene, pesticide, aditivi alimentari, iar lista

poate continua. Cu toţii ignoră lumea interioară, dacă nu cumva se confruntă cu o tulburare ca depresia.

Zeci de studii au demonstrat efectele nocive ale atitudinilor negativiste, stresului, singurătăţii şi reprimărilor emoţionale. Dacă te detaşezi pentru câteva momente de cele menţionate anterior, ce observi? Ce au în comun toţi aceşti factori? Un grad limitat de conştientizare. Devenim mai izolaţi şi mai încorsetaţi de zidurile mentale decât de pereţii încăperilor propriu-zise în care trăim. Vă propun să luăm în considerare detaliile specifice ale modului în care conştiinţa limitată poate duce la o dispoziţie negativă la nivelul trupului.

Semnalele transmise de trup sunt ignorate sau negate

De-a lungul ultimelor decenii, percepţia pe care o aveam despre corpul nostru a fost răscolită. Ceea ce la prima vedere pare a fi un obiect, un lucru, este de fapt un proces. Nimic din trupul

nostru nu este imobil, iar viaţa este susţinută de ceva ce pare foarte abstract: de informaţie. Cincizeci de miliarde de celule comunică permanent, folosindu-se de receptorii de la nivelul membranei externe a celulei, membrană ce captează informaţiile de la moleculelecarecirculă în sânge. Informaţiile sunt democratice. Un mesaj primit de la ficat este la fel de serios din punctul de vedere al informaţiilor transmise ca unul primit de la creier, dar e şi la fel de inteligent.

Când conştiinţa este limitată, fluxul informaţiilor este obstrucţionat, mai întâi la nivelul creierului, pentru că acesta reprezintă mintea din punct de vedere fizic. Dar fiecare celulă trage cu urechea la ce se întâmplă în creier sau primeşte instrucţiuni direct de la acesta, iar în câteva secunde mesajele purtate de substanţele chimice transmit veşti bune sau proaste în întregul sistem. La cel mai elementar nivel, când faci alegeri neinspirate referitoare la stilul de viaţă şi la regimul alimentar, la exerciţiile fizice şi

la stres, de fapt iei o decizie holistică. Opţiunile tale nu trebuie să neglijeze trupul, pentru că acesta este cel care suportă repercusiunile fiecărei alegeri negative.

Soluţia. Fiţi mai conştienţi şi acceptaţi-vă corpul aşa cum este. Nu-l mai judecaţi. Realizaţi conexiuni prin senzaţii şi sentimente; scoateţi-vă la nivelul de suprafaţă al conştientizării tot ceea ce a fost blocat şi respins.

Obişnuinţa preia controlul, iar impulsurile sunt greu de stăpânit.

Trupul tău nu se poate exprima nici prin voce, nici prin voinţă proprie. Orice ai decide să faci, trupul se adaptează. Capacitatea sa de adaptarea este miraculoasă. Fiinţele umane au cel mai diversificat regim alimentar dintre toate vieţuitoarele, trăiesc în cele mai variate climate, pot respira atât la altitudini foarte joase, cât şi la cele foarte înalte şi răspund la schimbările din mediul înconjurător cu o creativitate ce nu se întâlneşte la alte fiinţe, cu excepţia viruşilor şi a

bacteriilor, categoria subinferioară a formelor de viaţă, dacă vă vine să credeţi. Fără posibilitatea de adaptare, niciunul dintre noi nu ar putea supravieţui.

Cu toate acestea, alegem să ne restrângem cursul dezvoltării şi refuzăm să ne adaptăm. Acest lucru se întâmplă din cauza obişnuinţei cauzate de deprinderi înrădăcinate. Un obicei este un proces fix care nu suferă nicio modificare chiar şi când ţii morţiş să se întâmple asta, iar mediul înconjurător o cere. Extrema obişnuinţei este dependenţa. O persoană alcoolică primeşte un feedback negativ din partea trupului său; oamenii din jur îi cer să se schimbe şi se arată extrem de afectaţi de dependenţa sa; stresul, în cazul unei persoane dependente de alcool, urmează o tendinţă continuu ascendentă. Dacă ar fi vorba despre o toxină obişnuită, ca de pildă o bucată de peşte stricat sau o porţie de maioneză alterată la un picnic, adaptarea ar reacţiona în mod automat şi drastic. Corpul ar elimina substanţa toxică, ar

începe să se cureţe şi ar ajunge din nou într-o stare de echilibru, cât de repede posibil. Dar stările de dependenţă fac parte din categoria deprinderilor, iar acestea pot bloca orice încercare a trupului de a se adapta, până când se ajunge la o inevitabilă cădere nervoasă, într-un mod mai puţin extrem, vă blocaţi trupul prin anumite obiceiuri zilnice cum ar fi supraalimentarea şi nepracticarea exerciţiilor fizice, dar şi prin obiceiuri cum ar fi grijile şi un comportament de control de tip A (Type A *control behaviour*[1]).

Soluţia. Înainte de a acţiona asupra unui obicei, faceţi o pauză şi adresaţi-vă următoarea întrebare: „Cum mă simt?” Propuneţi-vă faptul că există şi alte variante. Puteţi recurge la o altă variantă? Dacă nu, ce vă împiedică? Obiceiurile pot fi învinse prin stoparea reflexelor automate şi prin introducerea *ad hoc* a unor noi întrebări, din care pot apărea noi răspunsuri. Combătând un

1 Comportament ce duce la stres, caracterizat fiind prin agresivitate, dorinţa nefirească pentru perfecţiune, etc.

obicei, îl faci să fie şi mai puternic. Prin urmare, pierderea acestei bătălii este inevitabilă; iar când se întâmplă acest lucru, se instaurează judecata de sine.

Circuitele de feedback devin negative.

Celulele din corp nu se angrenează în conversaţii unidirecţionale. Discuţiile lor sunt încrucişate, interconectându-se permanent şi îmbinându-se în timp ce mesajele parcurg sistemul sanguin şi cel nervos. Dacă o celulă spune: „Sunt bolnavă”, celelalte răspund: „Cu ce te putem ajuta?” Acesta este mecanismul de bază cunoscut drept circuit de feedback. Feedback-ul presupune faptul că niciun mesaj nu rămâne fără răspuns, niciun strigăt după ajutor nu rămâne neauzit. Spre deosebire de societate, care oferă cu precădere feedback negativ, sub forma criticilor, respingerii, prejudecăţii şi violenţei, corpul tău transmite numai feedback pozitiv. Celulele caută să supravieţuiască şi pot reuşi asta numai prin sprijin reciproc. Până şi durerea există pentru a vă

atrage atenţia asupra zonelor care au nevoie de vindecare.

Cu toate acestea, ne pricepem de minune să creăm feedback negativ. Trupul fiecăruia a suferit din cauza conflictelor şi a confuziilor, a temerilor şi a deprimării, a necazurilor şi a sentimentelor de vinovăţie care ne trec prin minte. Pe unele dintre acestea le revendicăm ca drepturi ce ni se cuvin. Fiinţelor umane le face plăcere să plângă la filme melodramatice, să vorbească despre nefericirea altor persoane şi să se arate şocate de catastrofele ce se petrec în lume. Problema este că pierdem controlul asupra feedback-ului negativ. Depresia este o tristeţe care nu poate fi controlată; anxietatea e o stare de frică ce persistă dacă nu este monitorizată. Aceasta e cea mai complicată zonă a conştiinţei limitate, deoarece îţi poate lua o viaţă întreagă pentru a perturba circuitul feedback-ului de la nivelul corpului sau poate fi nevoie doar de o clipă. Stresul te poate lovi fulgerător sau se poate infiltra treptat, de la o lună

la cealaltă. Cu toate acestea, cauza este tot timpul aceeaşi: conştiinţa a fost atrasă într-un cerc strâmt şi se comprimă pentru a se apăra de orice fel de ameninţare.

Soluţia Intensif icaţi-vă feedbackul pozitiv. Acest lucru se poate realiza atât pe interior, cât şi pe exterior. Solicitaţi ajutorul prietenilor şi al consilierilor. Priviţi în interiorul vostru şi învăţaţi cum să vă eliberaţi de energii negative precum frica sau furia. Trupul vostru îşi doreşte să-şi refacă circuitele de feedback slăbite sau blocate. Când spunem feedback, spunem informaţii. Tot ceea ce oferă minţii şi trupului informaţii este benefic.

Stările de dezechilibru nu se detectează până nu ajung la stadiul de disconfort sau boală.

În Occident, avem tendinţa de a percepe starea de sănătate drept o simplă bifurcaţie a drumurilor: eşti fie bolnav, fie sănătos. Cele două variante cu care se confruntă oamenii se reduc la „Sunt bine” şi „Trebuie să merg la doctor”. Dar

corpul nostru trece prin multe etape de dezechilibru înainte ca simptomele bolii să apară. Acestea sunt cunoscute în tradiţia medicală răsăriteană drept Ayurveda, unde o diagnosticare poate identifica primele semne ale dezechilibrului şi le poate trata. Această abordare propune rezonarea cu natura, deoarece starea de disconfort a unui pacient, chiar şi senzaţia vagă că nu este în ordine ceva, poate fi luată drept un bun reper. Se estimează că peste 90 la sută dintre bolile grave sunt detectate mai întâi de pacient, nu de doctor.

Dezechilibrul acoperă o arie vastă de aspecte, dar în primul rând se referă la faptul că trupul nu se mai poate adapta. A fost forţat să accepte o stare de disconfort, de durere, de diminuare a funcţiilor sau chiar de întrerupere a acestora, de la caz la caz, după cât de gravă este problema. Observând toate acestea la nivel microscopic, se poate vedea că receptorii diverselor celule nu mai trimit sau nu mai primesc

mesaje în mod constant şi fluent, fapt fără de care viaţa obişnuită a unui celule este imposibilă. Pierderea stării de echilibru este, de fapt, la fel de complexă ca păstrarea echilibrului (motiv pentru care un remediu pentru cancer, care se manifestă prin cel mai drastic comportament la nivelul celulelor, pare din ce în ce mai îndepărtat şi tot mai complicat odată cu trecerea timpului), dar un important factor negativ este conştiinţa. A te simţi bine din punctul de vedere al sănătăţii începe prin a deveni conştient de propriul corp. Nu există ceva mai sensibil, iar când conştiinţa se retrage în sine sau se blochează, corpul îşi pierde o parte din capacitatea de autocunoaştere, aşa încât posibilitatea de monitorizare nu mai funcţionează. Oricât de precise ar fi testele medicale, nu există niciun înlocuitor pentru automonitorizare, care are loc de mii de ori pe minut în cadrul sistemului nostru minte-trup.

Soluţia. Renunţaţi la dualitatea „Sunt bine” – „Trebuie să merg la doctor”. Există multe nuanţe

de gri, nu doar albul şi negrul. Fiţi atenţi la semnalele subtile pe care ni le transmite trupul nostru. Luaţi-le în serios; nu vă pierdeţi concentrarea şi atenţia. Există o mulţime de terapii ale vindecătorilor cu mâini tămăduitoare, ale bioenergeticienilor sau cele orientate spre trup, care se adresează în mod specific stărilor de dezechilibru la nivel incipient, înainte ca acestea să ajungă în stadiul de boală.

Înaintarea în vârstă produce teamă şi pierderea energiei.

Dacă înaintarea în vârstă ar fi numai fizică, ea ar afecta populaţiile de pe glob în egală măsură chiar şi în perioade istorice diferite. Dar acest nu lucru nu se întâmplă nici pe departe. Deteriorarea trupului de-a lungul vremii este foarte diferită în funcţie de timp şi de ioc. Pentru fiecare simptom al procesului de îmbătrânire, considerat normal la un moment dat, există persoane care nu prezintă efecte sau în cazul cărora efectele se inversează. Oricât de rar întâlnite ar fi aceste cazuri, au fost

identificaţi subiecţi a căror memorie s-a îmbunătăţit odată cu vârsta, alţii care au căpătat mai multă forţă prin exerciţiu fizic la vârsta de 80 – 90 de ani şi o altă categorie de oameni ale căror organe funcţionează ca ale unora cu 10,20 sau chiar 30 de ani mai tineri decât ei.

Din punct de vedere fizic, în ciuda progreselor impresionante în domeniul sănătăţii publice care au dus la prelungirea duratei medii de viaţă, trupul a fost dintotdeauna capabil de longevitate. Paleontologii au descoperit că oamenii din Epoca de Piatră mureau în urma expunerii la diverse elemente, accidente şi alţi factori de mediu precum foamea. Fără aceste intervenţii din exterior, oamenii din preistorie ar fi putut trăi la fel de mult ca noi – dovadă stau societăţile tribale care încă vieţuiesc în afara civilizaţiei moderne şi în cadrul cărora nu puţini sunt cei care ajung la vârsta de 80 şi 90 de ani.

Lată încă o zonă în care accentul pe aspectele fizice ale îmbătrânirii este unul

mărginit. Crearea „noii vârste a bătrâneţii” din ultimele decenii a dus în mare parte la o schimbare în atitudini şi aşteptări. Când persoanele în vârstă sunt date la o parte ca fiind nefolositoare şi „trecute”, „expirate”, nedorite şi izolate, acestea se conformează aşteptărilor. În aşteptarea pasivă a decăderii şi a morţii, declinul lor se potriveşte cu modelul impus de societate. Generaţia aflată actualmente în curs de îmbătrânire a respins respectivele aşteptări. Într-un sondaj de opinie adresat persoanelor născute în perioada cu cea mai mare natalitate de după al Doilea Război Mondial, la întrebarea privitoare la vârsta de la care sunt de părere că o persoană poate fi considerată bătrână, majoritatea au răspuns: 85 de ani! Oamenii se aşteaptă să fie sănătoşi şi activi mult după vârsta de 70 de ani. În general, aceste noi aşteptări au început să devină realitate.

Dacă cineva are de obiectat, evidenţiind progresele realizate în domeniul tratamentelor

medicale acordate persoanelor în vârstă ca principală cauză a longevităţii acestora, se pot enunţa două răspunsuri. În primul rând, progresele au devenit posibile doar după ce sistemul medical a renunţat să îi mai elimine pe cei în vârstă din strategiile lor. În al doilea rând, medicii nu pot face faţă cerinţelor pacienţilor care adoptă stilul de viaţă al noii vârste a bătrâneţii, după cum se poate observa din numărul incredibil de mic de studenţi la medicină care aleg ca specialitate gerontologia. Totuşi, fără niciun dubiu, fie că e perceput din perspectivă socială sau personală, procesul de îmbătrânire este extrem de afectat de starea de conştientizare.

Soluţia. Alăturaţi-vă categoriei de persoane care susţin noua vârstă a bătrâneţii. Resurse în acest sens se pot găsi oriunde, prin urmare lipsa susţinerii nu este o problemă. Partea critică a problemei o reprezintă inerţia şi reacţia voastră la ea. În majoritatea cazurilor, nu se ajunge la izolare şi singurătate peste noapte. Pot trece luni şi ani în

care pasivitatea şi resemnarea pot pune stăpânire pe viaţa voastră. Perioada vârstei medii înaintate (extinsă în prezent de la 55 la 70 de ani, dacă nu cumva şi mai departe) vă oferă timp să vă puneţi temeliile propriei vârste noi a bătrâneţii, bazându-vă pe prima jumătate a vieţii voastre nu pentru anii de declin, ci pentru valorile interioare renăscute ce pot fi exprimate prin intermediul unor activităţi mai înţelepte, care conferă o senzaţie mai intensă de împlinire.

Moartea este cea mai înfricoşătoare privelişte.

Ultima frontieră ce trebuie cucerită de conştiinţă este moartea. Acest fenomen e inevitabil, dat fiind faptul că aproape toată lumea evită să se gândească la el. Dar, la un nivel mai profund, s-ar părea că *moartea* este imună la conştiinţa noastră. Până la urmă, nu-i aşa că mintea noastră piere în acelaşi timp cu trupul? Ce poate face starea de conştientizare în această situaţie? Să ajute la propria distrugere?

Răspunsul, bineînţeles, îl reprezintă supravieţuirea în faţa morţii. Marea promisiune a vieţii după moarte este sintetizată în cuvintele atrăgătoare ale Sfântului Apostol Pavel: „Unde îţi este, moarte, împungerea ta? Unde îţi este, mormânt, biruinţa ta?” Aproape toate religiile reverberează aceeaşi promisiune – şi anume că nu moartea este ultima frontieră.

Dar promisiunile referitoare la viitor nu pot alina temerile care vă bântuie din când în când. Dacă vă este frică de moarte, s-ar putea ca această anxietate să se ascundă; s-ar putea să o negaţi sau să refuzaţi să o resimţiţi ca pe o chestiune importantă. Nu s-a conceput încă un test care să arate în ce măsură sunt afectate celulele de un anumit tip de temere – cea provocată de moarte spre deosebire de cea provocată de păienjeni. Totuşi, dacă vă detaşaţi pentru un moment şi analizaţi întreaga situaţie din exterior, cea mai puternică influenţă asupra întregii voastre vieţi începe de la sentimentele

referitoare la viaţă şi la moarte. Odată ce percepeţi starea de bine în termeni holistici, este incontestabil faptul că teama de moarte trebuie să aibă consecinţe precum sentimentul de nesiguranţă în lume, de vigilenţă permanentă în faţa ameninţărilor şi cel care impune moartea ca fiind mai puternică decât viaţa. Doar prin inversarea acestor consecinţe poate exista o stare de bine profundă şi de durată.

Soluţia. Experimentaţi transcendenţa în adevăratul sens al cuvântului. A transcende înseamnă a trece dincolo de o stare obişnuită de trezie. Deja faceţi acest lucru prin intermediul fanteziei, al viselor cu ochii deschişi, al viziunilor asupra viitorului, al imaginaţiei şi curiozităţii. Avansând în acest proces prin meditaţie, contemplare şi autoreflecţie, vă puteţi extinde conştiinţa pentru a accede la o experienţă ce implică o stare de conştientizare pură. Când ajungeţi la acest nivel şi sunteţi fermi pe poziţii, frica de moarte este înlocuită prin aflarea stării de

nemurire. La acest lucru făcea referire Sfântul Pavel când spunea „să fii mort pentru moarte”. La acest nivel nu vă mai alimentaţi temerile şi nu le mai însufleţiţi. În schimb, vă activaţi cel mai profund nivel de conştiinţă, din care vă extrageţi seva vieţii.

Boala şi suferinţa trebuie vindecate. Dar, pe parcursul unei vieţi întregi, secretul pentru a ajunge la starea de bine ţine de abilităţile fiecărei persoane de a face faţă unei anumite situaţii. În lipsa unor abilităţi care să vă ajute să înfruntaţi provocările, deveniţi pradă sigură fiecărui accident, obstacol sau dezastru. Cu nişte abilităţi corespunzătoare, deveniţi flexibili în faţa necazurilor – şi este demonstrat faptul că întotdeauna această flexibilitate se întâlneşte la oamenii care supravieţuiesc până la vârste extrem de înaintate şi care experimentează sentimentul împlinirii.

Capacitatea de a face faţă provocărilor începe la nivel mental. Starea ta de conştientizare

este fundamentul tuturor obiceiurilor şi atitudinilor mentale. Din această fundaţie îţi dezvolţi comportamentul pe care îl vei aborda de-a lungul vieţii. Conştiinţa limitată îţi îngrădeşte flagrant comportamentul – până la urmă, din această cauză, oamenii se complac în activităţi care le pun sănătatea în pericol. Aceştia nu întrezăresc nicio cale de scăpare pentru că sunt încorsetaţi într-o viziune ce le limitează la maximum orice posibilităţi salvatoare. Ne vom referi mult mai mult, pe parcursul următoarelor capitole, la abilităţile necesare pentru a face faţă diverselor situaţii. Din păcate, majoritatea oamenilor nu s-au autoanalizat până acum din această perspectivă. Nu au găsit încă adevăratul motiv al bolii şi al suferinţei care le asupreşte viaţa. Obişnuitele recomandări privitoare la îmbunătăţirea stilurilor noastre de viaţă sunt bine întemeiate, dar, când oamenii ajung la adevărata sursă a tuturor împlinirilor, atunci sunt întâmpinaţi de o stare de bine de un grad superior.

SUCCESUL

Cu toţii ne dorim succesul într-un mod atât de fervent, încât s-ar crede că acest concept este foarte bine înţeles. Anumite avantaje – să te naşti bogat, să urmezi facultatea potrivită, să îţi creezi relaţii în societate şi afaceri – sunt considerate, în general, punţi sigure către succes. Dar cercetările nu pun preţ pe aceşti factori, care nu prezic succesul în mod corect, iar anumite persoane considerate de succes ajung „în vârf” fără a beneficia de vreun avantaj din exterior. Când sunt întrebaţi despre modul în care au ajuns să aibă succes, cei mai importanţi oameni de afaceri menţionează în majoritatea cazurilor norocul; au fost persoanele potrivite la locul şi momentul potrivite. Asta înseamnă că, dacă doreşti să ai succes, soluţia cea mai potrivită ar putea fi să te laşi condus pe căile aleatorii ale norocului.

Dacă există o abordare mai bună a

succesului, trebuie mai întâi să ne întrebăm ce este de fapt succesul. O definiţie simplă ce tranşează majoritatea confuziilor este aceasta: succesul este rezultatul unei serii de decizii corecte. Cel/cea care face alegerile corecte în viaţă va ajunge la un rezultat mult mai bun decât cel/ cea care face alegeri incorecte. Această situaţie este valabilă în ciuda piedicilor şi a eşecurilor de pe parcurs. După cum atestă fiecare persoană de succes, calea spre împlinire i-a fost marcată din loc în loc de eşecuri temporare, pe care le-a abordat într-o manieră pozitivă, asimilând informaţiile benefice şi putând astfel să avanseze.

De ce este nevoie, atunci, pentru a putea lua decizia corectă? Care sunt alegerile care ne asigură rezultate pozitive? Ajungem acum la esenţa misterului, întrucât nu există o formulă care trebuie urmată pentru a lua deciziile corecte. Viaţa este dinamică şi într-o continuă schimbare. Strategia care a funcţionat anul trecut sau

săptămâna trecută deseori nu mai este valabilă deoarece circumstanţele s-au schimbat. Îşi fac apariţia variabilele care au stat bine ascunse până în acel moment. Nu există nicio formulă capabilă să ne pună în gardă cu privire la necunoscut şi, în ciuda eforturilor noastre de a analiza ceea ce se întâmplă în prezent, nu putem scăpa de faptul că ziua de mâine aparţine necunoscutului. Necunoscutul, în sine, reprezintă un mister. Misterele sunt interesante într-o operă literară sau într-un film de ficţiune; în viaţa reală, însă, ne fac să simţim un amestec de anxietate, confuzie şi nesiguranţă.

Felul în care te comporţi în faţa necunoscutului îţi determină şi alegerile potrivite/nepotrivite. Deciziile nepotrivite sunt rezultatul raportării trecutului la momentul prezent, în încercarea de a repeta ceva ce a funcţionat la un moment dat. Cele mai proaste decizii se iau prin aplicarea trecutului într-un mod atât de rigid, încât te orbeşte în totalitate şi nu îţi

permite să mai vezi altceva. Putem descompune deciziile nepotrivite în factori specifici. Ceea ce putem observa este că fiecare factor este bine înrădăcinat în conştiinţa limitată. Prin însăşi natura sa, starea de conştiinţă limitată este rigidă, defensivă, cu o sferă restricţionată şi dependentă de trecut. Trecutul este cunoscut, motiv pentru care, atunci când oamenii nu sunt în stare să facă faţă necunoscutului, nu au altă opţiune decât să-şi aducă aminte de trecut şi să-şi ia drept călăuză vechile decizii şi obiceiuri – o călăuză predispusă greşelii, după câte se pare.

Pentru fiecare factor care te împiedică să acţionezi, soluţia este să îţi extinzi gradul de conştientizare, lăsând în urmă limitările de orice fel, pentru a putea descoperi o imagine mai clară a problemei. Înainte de a citi următoarea listă, gândiţi-vă la oalegereextrem de proastă pe care aţi făcut-o – în relaţii, carieră, pe plan financiar sau în orice alt domeniu esenţial – şi analizaţi-o pe fundalul caracteristicilor conştiinţei limitate, după

cum sunt aplicate acestea în luarea de decizii.

CUM SĂ-ŢI ANALIZEZI RETROSPECTIV DECIZIILE INCORECTE

Ai avut o imagine limitată a problemei cu care te-ai confruntat?

Ai acţionat sub imperiul impulsului, în ciuda raţiunii sănătoase ce te caracterizează?

În sinea ta, erai panicat de teama de a lua hotărârea greşită?

Câte obstacole ţi-au apărut în cale din senin, neputând fi prevăzute în avans?

A intervenit cumva eul tău, făcându-te să devii victima falsei mândrii?

Ai fost cumva refractar la a afla cât de mult s-a schimbat situaţia?

Te-ai concentrat prea mult pentru a da impresia că ţii totul sub control? La un nivel mai adânc, ai simţit contrariul?

L-ai ignorat pe cei din jurul tău care au

încercat să te oprească sau să te facă să te răzgândeşti?

Ai trecut cu vederea un plan ascuns, cum ar fi acela de a da greş pentru a nu fi nevoie să îţi asumi responsabilitatea în adevăratul sens al cuvântului?

Nu vă ofer acest test pentru a vă descuraja. Dimpotrivă. De îndată ce identificaţi dezavantajele conştiinţei limitate, avantajul conştiinţei extinse va deveni evident. Vă propun să abordăm fiecare factor pe rând.

Perspectiva limitată în oricare situaţie ne-am găsi, niciodată nu deţinem suficiente informaţii. Există prea multe variabile în spatele alegerilor dificile. Deoarece cu toţii luăm hotărâri bazându-ne pe o cunoaştere relativă, perspectiva noastră limitată ne dezavantajează extrem de mult. Poţi depăşi astfel de limitări, într-o oarecare măsură, dacă afli mai multe detalii referitoare la situaţia dată; aceasta este o chestiune Importantă de luat în calcul, atâta timp cât este vorba despre soluţii

de ordin raţional. Dar închipuiţi-vă cum ar fi să vă alegeţi partenerul/a de viaţă după ce mai întâi i-aţi citit în detaliu povestea de viaţă, fără a omite nici măcar o singură zi de la naşterea lui/ei. Închipuiţi-vă ce ar însemna să vă alegeţi un loc de muncă după ce aţi analizat mai întâi toate deciziile de afaceri pe care le-a luat vreodată viitorul vostru angajator. Cu cât încercaţi să ţineţi cont de mai multe variabile, cu atât vi se va părea totul mai ambiguu.

Soluţia. Luaţi în considerare doar informaţiile care vă pot afecta succesul sau eşecul. Nu există vreun model raţional pentru a face aşa ceva, dar, la nivelul conştiinţei pure, toate variabilele sunt procesate în acelaşi timp. Când vă extindeţi starea de conştientizare, nu este nevoie să triaţi o mulţime de factori derutanţi. Factorii decisivi pentru a face alegerea potrivită vă apar în minte chiar de la sursă, care se găseşte în interiorul vostru şi nu în mediul exterior.

Impulsivitatea. Acţiunile realizate sub

imperiul impulsului de moment sunt de ordin emoţional, iar cele mai nepotrivite decizii se caracterizează prin impulsivitate. Acest lucru îl ştim cu toţii; nu este nimic nou. (După cum spune şi zicala: „Pe locuri, fiţi gata, start!”) A transforma luarea deciziilor într-un proces raţional înseamnă a găsi Sfântul Graal al celor mai mulţi cercetători care percep emoţiile şi predispoziţiile personale ca fiind cel mai ţie temut inamic al alegerilor făcute într-un mod foarte clar şi conştient. Dar toate aceste eforturi au eşuat, pentru că emoţiile sunt parte integrantă a fiecărei hotărâri pe care o luăm. Dacă te afli în toane bune, s-ar putea să plăteşti prea mult pentru un anumit articol, să-l cumperi dintr-un simplu moft, să îţi supraestimezi perspectivele viitoare şi să te laşi orbit de factorii negativi t\| propriei situaţii.

Soluţia normală la predispoziţia emoţională este controlul impulsurilor. Abilitatea de a-ţi controla impulsurile este considerată un aspect crucial al inteligenţei emoţionale. S-ar părea că

există anumiţi factori predictivi ai acestui tip de inteligenţă încă de la o vârstă foarte fragedă. Într-un experiment, unui copil i se spune că poate primi o bomboană chiar în acel moment sau, dacă aşteaptă încă cincisprezece minute, poate primi două bomboane. Doar foarte puţini copii foarte mici vor opta pentru a doua variantă, iar cei care o vor face vor fi predispuşi să îşi stăpânească, în mod benefic, impulsurile pe tot parcursul vieţii. Aceştia pot face diferenţa dintre recompensarea imediată şi cea amânată, alegând-o astfel pe cea de-a doua. Paradoxul este următorul: cu cât te pricepi mai bine să-ţi controlezi impulsurile, cu atât vei avea mai puţină încredere într-o decizie luată la plesneală şi s-a demonstrat, atenţie, că acest tip de decizii este mult mai recomandat decât aţi crede. Timpul îndelungat dedicat analizării unei decizii tinde să ducă la hotărâri greşite şi nu la unele mai bune.

Soluţia. Învăţaţi când să alegeţi momentul prezent şi când pe cel ulterior. Nu se poate spune

că această variantă se potriveşte unui anumit model. Anumite impulsuri duc la rezultate pozitive, altele la dezamăgiri. La nivelul conştiinţei pure, impulsurile rezonează cu rezultatele viitoare; asta înseamnă că ceea ce vă doriţi să faceţi chiar în acest moment se va dovedi d fi o alegere benefică pe viitor. În cazul în care daţi dovadă He o conştientizare extinsă, veţi obţine spontan impulsul corespunzător, iar dacă acest lucru nu se va întâmpla, veţi recunoaşte instinctiv faptul că trebuie să vă opriţi şi să vă reevaluaţi situaţia.

Teama de eşec

Persoanele care de obicei iau decizii corecte sunt considerate curajoase şi lipsite de temeri. Având această idee în minte, mulţi dintre noi simulăm curajul, încercând să părem mai încrezători şi mai siguri pe noi decât suntem cu adevărat. Cei mai mari escroci din istorie au obţinut succese datorită faptului că şi-au asumat o imagine ce vădea o deplină încredere în sine. Dar,

în realitate, cele mai importante decizii sunt luate în contextul fricii şi al anxietăţii; dacă ne aruncăm privirea pe fotografiile lui Lincoln din timpul Războiului Civil şi pe cele ale lui Winston Churchill din timpul bombardamentelor germane din cel de-al doilea Război Mondial, ni se va confirma faptul că pomeniţii lideri erau descurajaţi, îngrijoraţi şi nefericiţi.

Atunci când teama devine un factor inevitabil, adevărata întrebare este cum să o împiedici să-ţi distrugă limpezimea minţii. Cei orbiţi de frică simt de obicei la nivel emoţional că trebuie să urmeze un impuls foarte puternic; le este prea teamă să facă orice altă alegere. Şi mai înşelătoare este teama ascunsă, deoarece, în acest caz, faceţi aceeaşi alegere proastă ca şi cei plini de anxietate, dar, cu toate acestea, vă amăgiţi încercând să credeţi că de fapt voi nu suferiţi de anxietate. Paradoxul în acest caz este că îi alegem pe acei lideri care se prezintă drept nişte persoane foarte încrezătoare în propriile forţe, dar tocmai

astfel de lideri vor lua decizii proaste, din cauza lipsei de cunoaştere de sine.

Soluţia. Identificaţi acel nivel din interiorul vostru care este cu adevărat neînfricat. Acesta se găseşte în cele mai adânci străfunduri ale fiinţei voastre. La suprafaţă, sistemul nostru de gândire este insubordonat, tulburat fiind de efectele stării de anxietate, în sfera imediat inferioară, vocea temerilor vă reaminteşte mereu de riscuri, de eşec şi de perspective extrem de sumbre. La următorul nivel, alte voci susţin realitatea, scoţând în evidenţă faptul că frica poate fi convingătoare, dar nu are întotdeauna dreptate. Doar atunci când veţi depăşi acest nivel vă veţi întâlni sinele real, care acceptă orice situaţie fără teamă. Acest lucru se întâmpla deoarece teama este înrădăcinată în trecut, luând naştere din amintirea durerii. Şinele vostru real trăieşte în prezent; prin urmare, nu ia contact cu răni şi afecţiuni trecute. Când totul este clar, sinele real poate observa că riscurile şi perspectivele sumbre există cu adevărat – pe

acestea nu le putem da la o parte sau nega –, însă, cu toate acestea, dacă aspectele negative sunt identificate, frica nu îşi mai poate pune amprenta asupra voastră.

Obstacolele şi piedicile imprevizibile

În starea de conştientizare limitată, nesiguranţa este inamicul vostru nr. 1. Nu ştiţi foarte bine cum urmează să se comporte ceilalţi şi, chiar dacă voi v-aţi propus prin jurământ personal să acţionaţi conform unui plan prealabil, alţii în locul vostru nu au idee despre cum se vor comporta în viitor. Societatea este prinsă într-o ciocnire continuă între lucrurile în care vă puteţi încrede într-o măsură mai mare sau mai mică şi lucrurile pe care nimeni nu le prevede. Aşa-numita Teorie a lebedei negre chiar susţine ideea că istoria este determinată într-o măsură mult mai mare de evenimente întru totul surprinzătoare şi anormale decât de cele care ar putea fi prevăzute. Se pare că oamenii simt acelaşi lucru referitor la propriile biografii – după cum am menţionat mai

devreme, persoanele de succes îşi datorează ascensiunea, din punctul lor de vedere, norocului.

Mai des întâlnit decât norocul este ghinionul sau lipsa completă a norocului. Popularitatea Legilor lui Murphy se datorează caracterului inevitabil al obstacolelor, deşi s-ar putea să nu existe cu adevărat o lege naturală potrivit căreia, dacă ceva poate merge rău, atunci acel lucru se va întâmpla cu siguranţă. Pesimismul iraţional este la fel de nerealist ca optimismul iraţional. Însă succesul de proporţii implică abilitatea de a face faţă piedicilor neprevăzute. Cele mai fericite căsnicii nu au nimic de-a face cu perfecţiunea cuplului, ci cu abilităţile partenerilor de a răspunde situaţiilor de orice fel. Cu toţii avem dreptul să ne purtăm într-un mod deviant, dar atunci când acest comportament duce la conflicte, nu putem să le impunem celorlalţi să îşi reia traseul iniţial şi să se comporte în mod previzibil. Cu atât mai puţin va funcţiona retragerea din viaţa cotidiană numai pentru că nu puteţi suporta

criticile aspre.

Soluţia. Transformaţi starea de incertitudine în aliatul, nu în inamicul vostru. Toate salturile înainte depind de pătrunderea în necunoscut. Odată ce ajungeţi să percepeţi necunoscutul drept sursă a creativităţii, nu vă veţi mai teme de el. În schimb, veţi întâmpina cu bucurie faptul că viaţa se reînnoieşte în neaşteptate feluri. Această atitudine, totuşi, nu poate fi aplicată în mod arbitrar. Obstacolele neprevăzute reflectă cu adevărat incapacitatea de a vedea în adâncime, iar ceea ce nu puteţi vedea nu vă poate ajuta în vreun fel. Este nevoie de conştientizare extinsă pentru a deschide drumul spre creativitatea subiacentă ce există în interiorul vostru.

Eul

Dacă vreţi să vă urmeze ceilalţi, faceţi în aşa fel încât să deveniţi impunători. Cu cât eul vostru este mai impunător, cu atât mai multe persoane vă vor folosi drept scut. Natura umană pare să îi forţeze pe cei care se simt slabi să renunţe şi mai

mult la propria putere. Dar eul este aproape la fel de neinspirat ca teama în luarea deciziilor. Sunt persoane care supraestimează pericolele, în timp ce altele refuză să admită faptul că primejdiile există. Sub imperiul eului, o persoană trebuie să fie constantă în acţiunile întreprinse. Singurul lucru la care se pricepe eul este să creeze o imagine, iar aceste imagini sociale vă solicită să prestaţi un spectacol continuu, pe care ceilalţi să îl şi creadă.

Este epuizant, prin urmare, să îţi dedici atât de multă energie pentru a fi un învingător, în timp ce şi mai multă energie trebuie folosită pentru a ţine la distanţă neîncrederea de sine. Oricine s-a apropiat de celebrităţi recunoscute internaţional îşi dă seama de irealitatea care le înconjoară, iar în lipsa realităţii, nu există fundament pentru luarea unor decizii potrivite. În mod ironic, persoanele celebre fac alegeri greşite din cauza faptului că toţi cei din jurul lor le aprobă orice acţiune sau cuvânt. Libertatea nelimitată este o

stare spirituală; când eul pretinde că este nelimitat, de fapt nu este liber, ci e doar prins într-o iluzie.

Soluţia. Acţionaţi de la nivelul sinelui real, unde „Eu” nu mai ţine doar de propria persoană. În schimb, eul sinelui real este pur şi simplu un punct de interes pentru percepţie – puteţi avea o perspectivă unică fără a investi în el. În timp ce conştientizarea se extinde, eul nu moare, ci îşi schimbă îndeletnicirile. Vechea sa ocupaţie era aceea de a avea grijă de propriul interes; noua ocupaţie este să vegheze asupra întregii situaţii. Nu mai aveţi o miză personală pe lume. Scopul nostru este să devii tu însuţi beneficiar principal, fără ca, în acelaşi timp, să le dăunezi celorlalţi, în mod ideal, dorinţele tale duc la beneficii în favoarea tuturor. Totuşi, acest ideal se poate atinge abia la nivelul conştiinţei pure. La oricare alt nivel există varianta dualităţii, ceea ce presupune că există un conflict între „eu” şi „tu”, din moment ce ne urmărim, fiecare separat,

propriile interese. În cazul conştiinţei extinse, vă apropiaţi din ce în ce mai mult de armonizarea dualităţii, iar când se acest lucru se întâmplă, conflictul dintre firile voastre distincte începe să se soluţioneze în mod automat.

Caracterul refractar la schimbare şi adaptare

Adaptarea este un proces natural al trupului, după cum am văzut mai devreme. Pentru ca o celulă să supravieţuiască, ea trebuie să răspundă mesajelor care îi sosesc în timp real. Totuşi, minţii noastre nu îi este deloc comod să trăiască întru totul în momentul prezent. La fel ca omizile, care îşi ţin jumătate din corp pe o frunză în timp ce cu cealaltă jumătate ajung pe o frunză nouă, şi noi ne bazăm pe trecut ca să ne ghideze în prezent. Această tactică funcţionează în situaţiile în care trebuie să îţi reaminteşti o anumită abilitate; ar fi inutil, de exemplu, să ajungi la decizia că şofatul trebuie învăţat zilnic. Este evident faptul că toate cunoştinţele noastre sunt rezultatul unor acumulări; te axezi pe trecut pentru a şti mai

multe în prezent.

Problema apare la nivel psihologic. Trecutul este inamicul vostru psihologic atunci când vă „învaţă” faptul că vechile dureri, răni, umilinţe, eşecuri şi obstacole sunt relevante în prezent. Cei mai mulţi oameni cunosc valoarea capacităţii de adaptare. Puţini dintre noi arătăm la o şedinţă că suntem rigizi; simulăm un pretins devotament orientării spre flexibilitate. Chiar şi aşa, ne trezim luând decizii bazate pe experienţele din trecut, ceea ce înseamnă că, în spatele fiecărei persoane receptive la idei noi, se află de fapt o minte extrem de inflexibilă, închisă în faţa a tot ce e nou.

O raţiune inflexibilă şi închisă la tot ce e nou nu se aseamănă cu un pumn strâns pe care îl puteţi desface în mod voluntar. Ceva în sinea voastră vă spune că *trebuie* să fie inflexibilă şi închisă. Toate acestea sunt greu de înţeles când nu sunteţi afectaţi în mod direct. Dacă nu suferiţi de intoleranţă rasială, etnică sau religioasă, nu puteţi lesne înţelege că prejudecata este

involuntară. Alegerea nu reprezintă o opţiune. Realitatea însăşi este dictată de prejudecată, astfel încât simpla vedere a unei persoane care face parte dintr-o altă rasă, religie sau grupare etnică e prinsă în plasa convingerilor bazate pe prejudecată. În acelaşi fel, contopirea trecutului şi a prezentului în mintea noastră are loc în mod inconştient. Într-o manieră şi mai înşelătoare, gândirea rigidă se manifestă ca un zid defensiv, ce transformă ideile noi în ameninţări pentru simplul motiv că sunt noi. Renunţarea la obiceiurile vechi este echivalentă cu înfrângerea personală sau cu autoexpunereaân faţa unui inamic.

Soluţia. Trăiţi de la nivelul sinelui care aparţine întotdeauna prezentului. Nu vă puteţi obliga trecutul să dispară din peisaj. Cu toţii ne manifestăm apatic atunci când vine vorba de povara amintirilor. Chiar dacă v-aţi putea şterge cu buretele durerile şi eşecurile din trecut, nu v-aţi putea transforma amnezia într-un proces selectiv. Aţi pierde şi aspectele pozitive ale

trecutului vostru, între care educaţia emoţională, dezvoltarea personală şi cunoştinţele acumulate. Amintirile, fie ele fericite sau triste, sunt parte integrantă a sinelui vostru personal. Din fericire, şinele vostru real nu trebuie să se învinovăţească pentru experienţa personală. Ea există în interiorul şi în sinea voastră; este purtătoarea conştiinţei pure. Cu cât conştiinţa voastră se va extinde mai mult, cu atât mai uşoară vi se va părea povara trecutului. Veţi descoperi spontan că atenţia vă este concentrată asupra prezentului, de unde apar toate posibilităţile creatoare.

Pierderea controlului

Deţinerea controlului este o problemă spinoasă. Unii oameni, care din punct de vedere psihologic se încadrează în categoria persoanelor ce deţin controlul, nu se simt în largul lor nici măcar într-un context ce presupune un grad minim de haos sau imperfecţiune. Aceştia merg mult prea departe în încercarea de a-i controla pe ceilalţi şi tot ceea ce îi înconjoară. Un alt tip de

personalitate ignoră autocontrolul şi creează un mediu înconjurător lipsit complet de limite sau de organizare. Ambele sunt exemple de conştientizare limitată, fiecare într-o manieră diferită.

Problemele apar fie când pierdeţi controlul, fie când acesta devine prea dominator. Puţini am fi aceia care ar alege vreodată să renunţe la autocontrol. Pentru unii această variantă este echivalentă cu a se paraşuta dintr-un avion, pentru alţii – cu a-şi investi banii într-o afacere riscantă precum acelea din domeniul petrolier. Riscul şi controlul merg mână în mână. Când toleranţa voastră la risc trece de pragul normalităţii, ce se întâmplă? Un risc raţional devine o ameninţare, iar ameninţările ne fac să simţim că am pierdut controlul. Cu cât conştiinţa vă este mai limitată, cu atât mai lipsit de încredere vă este simţul riscului. Prin urmare, vă simţiţi extrem de ameninţaţi până şi de riscurile minore şi ajungeţi să luaţi decizii constrânşi de situaţie. În

mod paradoxal, când vă simţiţi cu adevărat paralizaţi s-ar putea să acţionaţi în chip nesăbuit; deciziile luate în pripă, aproape întotdeauna neinspirate, apar din cauza faptului că doriţi să vă eliberaţi de stresul de a nu lua niciun fel de decizie.

Soluţia. Înlocuiţi riscul cu certitudinea. Nu aveţi de ce să vă faceţi griji în privinţa pierderii controlului atâta timp cât nu sunteţi ameninţaţi. Din moment ce sunteţi siguri pe voi, ameninţările exterioare nu mai există, pentru că ameninţarea este la fel ca frica, iar a şti cine sunteţi cu adevărat este o stare ce nu implică frica. Sunteţi de fapt întruchipaţi în şinele vostru real. Conştiinţa extinsă vă duce mai aproape de sinele real; în consecinţă, frica îşi pierde din intensitate. Când se întâmplă acest lucru, problema controlului se diminuează. În locul ei experimentaţi o senzaţie sporită de libertate. Realităţii i se permite să existe dincolo de controlul vostru – de fapt aşa a fost dintotdeauna –

şi vă simţiţi în largul vostru să vă alăturaţi acesteia.

Opoziţia din partea celorlalţi

Luaţi decizii neinspirate când nu ştiţi de cine să ascultaţi. Cele mai proaste decizii vă vin atunci când nu vă puteţi hotărî în cine să aveţi încredere. Totdeauna vor exista voci care să fie contra; de fapt, este suspectă situaţia în care există un acord total între părţi. Cineva nu spune adevărul. Când sunt puşi în faţa unor opinii suficient de diferite, oamenii optează, în majoritatea lor, pentru acelea cu care sunt deja de acord. Dacă veţi privi în urmă la momentele în care aţi cerut sfaturi în mod serios, probabil că veţi descoperi că vă doreaţi de fapt permisiunea de a acţiona în maniera în carevaţi fi comportat şi fără aprobare. Interesul vostru nu era să obţineţi cel mai bun sfat; vă doreaţi să vă simţiţi uşuraţi în privinţa unei alegeri care presupunea o urmă de îndoială, ruşine sau vină.

Conştiinţa limitată este un factor ce vă izolează. Sunteţi mai singuri cu gândurile şi

convingerile care sunt întru totul private. Un efect al izolării este acela că persoanele din jurul vostru par să fie la mare distanţă de voi. Nu puteţi ajunge la ele; uneori nu puteţi găsi nici măcar un mijloc de comunicare cu ele. Cel mai des întâlnit exemplu se referă la adolescenţi, care se izolează de părinţi pe parcursul trecerii de la dependenţa specifică perioadei copilăriei la independenţa conferită de maturitate. Adolescenţa este pragul dintre cele două vârste, când nimeni nu pare să îţi dea dreptate, în afară de ceilalţi adolescenţi. Izolarea din perioada bătrâneţii seamănă cu aceea a adolescentului în ceea ce priveşte atitudinea, care pare să transmită că „Nimeni nu mă înţelege” (un motiv pentru care cei foarte în vârstă sunt uneori singurul refugiu al adolescenţilor).

Soluţia. Învăţaţi să vă înţelegeţi în totalitate. Este inutil să încercaţi să vă faceţi complet înţeleşi de către ceilalţi. Nimeni în «ifară de voi nu are timp să înţeleagă la ce vă referiţi, cu excepţia situaţiilor superficiale. Şi chiar dacă v-aţi petrece

timpul cu cea mai empatică persoană din lume, care şi-ar dori să vă înţeleagă în cele mai mici detalii, ce aţi realiza? Aceasta ar ajunge să cunoască în amănunţime o persoană care s-a constituit în urma circumstanţelor aleatorii din trecut, o colecţie şubredă, construită repede şi prost din experienţe anterioare. A te înţelege cu adevărat înseamnă a ajunge să îţi cunoşti sinele real. Odată cu accederea la acest nivel de cunoaştere, apare şi încrederea deplină în propria persoană. De aici înainte, poţi primi părerile celorlalţi fără a te simţi ameninţat şi poţi beneficia de o călăuză interioară pe care să te poţi baza şi care să-ţi permită să „cântăreşti" fără părtinire informaţiile primite de la vocile lăuntrice contradictorii. Şi mai important de reţinut este faptul că toate celelalte voci vor fi mai puţin arţăgoase. Secretul acţiunilor desfăşurate la stadiul de conştiinţă extinsă rezidă în faptul că eşti deja aliniat cu alegerea corectă. Ceilalţi simt acest lucru, iar asta îi face să îşi dorească şi mai mult să

coopereze.

Planurile personale ascunse

Cei mai mulţi dintre adulţi sunt suficient de experimentaţi pentru a-şi da seama de momentul în care ceilalţi au în vedere anumite planuri. De obicei, planurile se încadrează în categorii previzibile. Unele sunt de genul celor care oferă, iar altele – care cer. Există de asemenea cele ambiţioase şi cele timide, cele egoiste şi cele altruiste. Este esenţial pentru societatea în care trăim să ne afişăm planurile cât mai la vedere. Dacă nu, neîncrederea şi suspiciunea îşi vor face simţită prezenţa în chip pregnant. Cooperarea se năruieşte când nu poţi avea încredere în motivaţiile celorlalţi. În fond, propriile voastre motivaţii sunt îndreptate spre a obţine ceea ce vă doriţi şi spre îndeplinirea propriilor vise.

Impedimentul este că anumite planuri sunt ascunse chiar şi pentru posesorii lor. Suntem prinşi între” Trebuie” şi „Nu trebuie”. Dacă trebuie să fii plăcut sau să ai sentimentul de

apartenenţă la ceva/cineva, s-ar putea să nu îţi dai seama cât de puternic te influenţează acest „Trebuie”, dar dacă ţi s-ar cere să-ţi concediezi un angajat, să-i refuzi pe copiii deja destul de mari care îţi cer bani sau să-ţi susţii deschis punctul de vedere nepopular cu privire la căsătoriile dintre persoane de acelaşi sex, de exemplu, planurile taleascunseţi-ar pune piedici în acestsens, dacă nu chiar ar face imposibilă întreprinderea oricăreia dintre acţiuni. Sau haideţi să ne gândim la cei avari, care de obicei nu au dare de mână. În sinea lor ascunsă, există o teamă de neajunsuri şi, câtă vreme nu-şi înfruntă această teamă, ea ajunge să se manifeste în toată plenitudinea ei. Nici măcar toate rezervele extra şi zgârcenia nu vor putea compensa neajunsul, care este de ordin psihologic şi nu material. Toate planurile ascunse sunt psihologice şi, oricare ar fi ele, vor duce la decizii nepotrivite, din cauza stadiului limitativ din care provin.

Soluţia. Renunţaţi la planurile personale.

Acest lucru presupune mai întâi scoaterea lor la iveală. Apoi va trebui să analizaţi cu atenţie toate detaliile în spatele cărora s-ar putea ascunde, în majoritatea cazurilor, temerile voastre. Frica este factorul cel mai pregnant care poate duce la limitarea conştiinţei oricui; ne impune să ne retragem, să punem bariere între noi şi ceilalţi şi să ne apărăm. Dar va fi mult mai uşor să renunţaţi la planurile voastre ascunse în cazul în care optaţi pentru extinderea conştiinţei. A face lumină într-o situaţie este de preferat orbecăirii în întuneric. Sursa acestei lumini este sinele real, iar voi trebuie să ajungeţi la descoperirea faptului că acesta vă este accesibil. Nu există ceva mai adevărat ca învăţătura lui îi sus: „Voi sunteţi lumina lumii” şi, cu toate acestea, ni se pare mai lesne de crezut că lumina vine din afara noastră. Pe cât de greu este să vă reclamaţi laturile întunecate, pe atât de greu este să vi le reclamaţi pe cele luminate. Din fericire lumina este atemporală şi, chiar dacă îi întoarceţi spatele,

mesajele de la şinele vostru real tot vor fi trimise în continuare.

Atingerea succesului suprem va avea loc atunci când veţi trăi permanent în lumină. De aici încolo nu mai există limite rigide, temeri, restricţii. În general, menirea vieţii noastre este să ne dăm seama cine suntem cu adevărat. Odată ce v-aţi găsit tocul în cadrul propriei fiinţe, conflictele care vă împiedică să reuşiţi se vor risipi. Data viitoare când veţi reuşi pe oricare plan, chiar şi dacă aduceţi zâmbetul pe chipul unui copil sau preţuiţi asfinţitul Soarelui deasupra mării, reamintiţi-vă că aţi mai făcut un pas spre adevărata măsură a succesului, respectiv spre conştiinţa pură, care vă este sursă atât vouă, cât şi fiecărui moment de fericire pe care l-aţi trăit vreodată.

ESENŢA

Succesul e imprevizibil dacă ne raportăm la

indicatorii de reuşită obişnuiţi. Este creat de o mulţime de factori, iar unii dintre aceştia, cum ar fi încadrarea în timp şi oportunitatea, par să fie aleatorii. Dar ce este succesul până la urmă? O serie de decizii care duc la un rezultat pozitiv. Dacă rolul modului în care luaţi decizii este unul primordial, succesul va avea mult mai multe şanse de materializare.

Deciziile fundamentate pe un grad limitat de conştientizare au puţine şanse să dea rezultate bune, din cauza următoarelor impedimente:

perspectivă limitată; impulsivitate; teamă de eşec; obstacole şi piedici neprevăzute; eul; rezistenţa la schimbare şi adaptare; pierderea controlului; opoziţia venită din partea celorlalţi; planurile personale ascunse.

Odată cu extinderea stării de conştientizare, fiecare dintre impedimente începe să se diminueze, iar deciziile încep să fie susţinute la un nivel mult mai adânc. În starea de conştientizare pură, toate deciziile sunt aliniate cu Universul şi

cu legile fundamentale ce guvernează atât lumile interioare, cât şi pe cele exterioare.

DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Apropierea de sinele tău real are foarte multe beneficii practice. Până acum ne-am îndreptat atenţia asupra aspectului practic, deoarece este crucial ca spiritualitatea să soluţioneze problemele cu adevărat stringente cu care oamenii se confruntă. Dar, dacă eşti un părinte implicat în creşterea unui copil mic, ar fi imprudent să te gândeşti la mers, vorbit şi citit doar ca la nişte aspecte practice. Nu-i spunem unui copil care abia a început să se ridice în picioare: „Începe să umbli! S-ar putea să fie nevoie să fugi după autobuz ca să ajungi la slujbă”. Trecerea de la perioada infantilă la cea a copilăriei, de la adolescenţă la vârsta adultă este în sine ceva de preţ. Viaţa ni se dezvăluie în toată splendoarea ei în paralel cu propria noastră

dezvăluire. Lumile interioare şi exterioare se împletesc într-un singur proces, cunoscut drept existenţă.

Spiritualitatea are propria valoare, dacă ar fi să lăsăm la o parte toate consideraţiile de ordin practic. Când eşti singur şi nu te confrunţi cu probleme sau crize, situaţia în sine nu necesită soluţii. Totuşi, nevoia de spiritualitate este mai pregnantă ca niciodată. Când te gândeşti la ceea ce înseamnă pur şi simplu existenţa, sinele real te face atent. Îţi poate spune cine eşti cu adevărat şi nimic nu e mai de valoare decât această informaţie. Este o afirmaţie puternică şi eu ştiu asta. Oricine îşi poate petrece viaţa plină de satisfacţii ignorând răspunsul la ghicitoarea-întrebare „Cine sunt?”. Sau, ca să fiu mai exact, oamenii răspund la această întrebare prin identificare cu şinele de zi cu zi. Afirmaţia „Eu sunt” poate fi urmată de nenumărate cuvinte care se aplică în existenţa obişnuită. Eu sunt locul meu de muncă, relaţiile mele, familia mea. Eu sunt

banii mei şi lucrurile pe care le posed, statutul şi importanţa mea. În ecuaţie putem adăuga rasa, etnia, politica şi religia. Şinele de zi cu zi este aidoma unei valize care îşi măreşte volumul, umplută cu fiecare gând, sentiment, amintire şi vis pe care le-ai avut vreodată.

Şi totuşi, dincolo de toate acestea, sinele real nu a fost cu adevărat atins. Sufletul, esenţa, sursa – sau orice altă denumire i-am da –, identitatea voastră cea mai profundă nu se dezvăluie fără dezvoltare personală. Spiritualitatea este voluntară, iar în era modernă marea majoritate a oamenilor preferă să nu se implice. Din moment ce am tratat motivele practice pentru a ne implica, e timpul să vedem dacă s-ar cădea ca sinele real să îşi caute propria valoare, nu doar pentru ceea ce poate îndeplini. Nu avem nevoie nici măcar de idealurile alese. Trebuie să ne cunoaştem sinele real şi să spunem: „Te aleg pe tine în defavoarea sinelui meu de zi cu zi”. În cazul de faţă este vorba despre un tip nou de respect de sine şi despre o

formă superioară de iubire. Fericirea supremă de a exista pur şi simplu, dacă poţi conştientiza o asemenea experienţă, ar fi aleasă de oricine în detrimentul suişurilor şi coborâşurilor din existenţa cotidiană, al fericirii fragile care este întotdeauna însoţită de tristeţe, anxietate şi dezamăgire.

Şinele de zi cu zi este deja copleşit de experienţe. Pentru a atinge un nivel mult mai profund, este nevoie de un proces care să te ducă la un nivel superior. În mod normal, trebuie să îţi orientezi dezvoltarea spre următoarele domenii:

O CALE CĂTRE SINELE REAL

Maturitatea – transformarea într-un adult independent

Scopul – identificarea unei motivaţii pentru care te afli aici

Viziunea – adoptarea unei viziuni asupra lumii în acord cu care să trăieşti

„Atenţia secundară” – să înţelegi cu ochii

sufletului

Transcendenţa – depăşirea limitelor impuse de mintea zbuciumată şi de cele cinci simţuri

Eliberarea – să te descătuşezi din „iluzia realităţii”

Reuşita voastră în aceste domenii depinde de cât de mult vă doriţi să vă dezvăluiţi. Dezvoltarea personală presupune aceleaşi lucruri care sunt implicate şi în deprinderea cântatului la pian sau în practicarea gătitului specific bucătăriei franţuzeşti: dorinţă, motivare, practică, repetiţie şi disciplină. De fapt, ceea ce vă doriţi să transformaţi este propria viaţă. Cu o generaţie în urmă, era neobişnuit să auzi pe cineva vorbind despre dezvoltarea personală în aceşti termeni. „Găsirea adevăratului tău potenţial” de-abia se impunea ca lozincă împreună cu „încurajarea conştientizării”. Putem oare spune că oricare dintre acestea le arăta oamenilor cum să-şi atingă obiectivele? Oare reuşeau miile de aspiranţi să se transforme? Din nefericire, răspunsul a fost de

obicei nu. Pentru a atinge succesul, trebuie să dobândeşti o particularitate care te protejează de nestatornicie, iluzii, slăbiciune şi pierderea motivaţiei. Acea particularitate este cumpătarea. Cumpătarea e o combinaţie între intenţiile serioase şi realism. Trebuie cultivată o stare extinsă de conştientizare în acest sens. Dacă nu urmaţi această cale, veţi rămâne într-o stare limitată, asemănătoare celei pe care o cunoaşteţi din existenţa cotidiană.

Permiteţi-mi să aplic ideea de cumpătare în cazul fiecărui punct de pe lista precedentă.

Maturitatea

Maturitatea este o stare psihologică şi nu fizică. Ea presupune aspecte precum echilibrul emoţional, încrederea în propriile forţe şi capacitatea de anticipare. În cazul copiilor, aceste aspecte nu apar. Adolescenţii se manifestă într-un mod imprevizibil. Dacă nu finalizaţi călătoria, s-ar putea să ajungeţi la vârsta de 50 de ani şi să percepeţi în continuare lumea din perspectiva

mentală a unei persoane de 15 ani. Pretenţiile vieţii cotidiene au tendinţa de a împiedica maturizarea. Există atât de multe elemente care-ţi pot distrage atenţia, dar şi presiuni pe care o persoană le poate folosi drept scuze.

Se poate spune chiar că societatea prezentului nu mai pune preţ pe valoarea maturităţii. Mass-media creează iluzia că faptul de a fi tânăr şi la modă este mult mai distractiv. În schimb, dacă nu întârzii la slujbă sau dacă stai peste program pentru a-ţi îndeplini sarcinile de serviciu eşti extrem de plictisitor. În realitate, însă, tinerii sunt mai stresaţi şi mai anxioşi decât orice altă categorie de vârstă, ţmaturitatea începe să se manifeste prin sclipirea tinereţii, dar intră în declin odată cu trecerea anilor, deoarece a rămâne imatur înseamnă a rata curba acumulării de informaţii care îţi permite să-ţi iei viaţa în propriile mâini. *Maturitatea* nu pare a fi un cuvânt spiritual, dar, dacă traseul spiritual nu se sprijină pe o psihologie matură, se va risipi sub forma unor

simple vise fără acoperire.

Atingerea maturităţii presupune să pui în practică în mod regulat următoarele: Asumă-ţi responsabilitatea pentru acţiunile întreprinse. Procură-ţi obiectele de primă necesitate ale vieţii fără a depinde de ceilalţi. Susţine-ţi valorile morale şi asumă-ţi rolul în păstrarea integrităţii sociale, începând cu celula de bază a societăţii, propria familie. Tratează-i pe ceilalţi cu real respect şi aşteaptă acelaşi lucru în schimb. Comportă-te în mod onest şi fii de partea dreptăţii în orice situaţie. Învaţă ce înseamnă valoarea cumpătării şi a stăpânirii de sine.

Scopul

Puţini ar fi aceia care ar dori să declare că duc o viaţă lipsită de scop. De obicei nu acţionăm într-o anumită direcţie în mod aleatoriu. Vieţile noastre sunt clădite în jurul scopurilor pe termen scurt şi al celor pe termen lung. Dar, în ciuda acestui fapt, la un nivel mai profund, nenumăraţi oameni chiar se întreabă care este motivul pentru

care se află aici. Aceştia privesc cu nostalgie spre o perioadă demult apusă când a fi un bun creştin, a respecta legile lui Dumnezeu, a te încadra în clasa socială aferentă sau a-ţi apăra ţara – dintre nenumăratele tipuri de scopuri convenţionale – era suficient pentru a da vieţii un sens. Suntem lăsaţi să ne ßäsim propriul scop, unul câte unul. Dar, în acest caz, nostalgiei nu i se oferă locul cuvenit. Mereu a fost adevărat faptul că scopul real al vieţii trebuie găsit printr-o căutare personală.

V-am oferit sinele real drept scop căruia să îi arătaţi devotament. Fără acesta, vă puteţi afla scopul doar prin dezvoltare şi evoluţie. Privind către orizontul nevăzut, scopul vostru ar putea fi la fel de profund ca atingerea iluminării. Este normal să fiţi suspicioşi în legătură cu faptul că vi s-ar putea impune un anumit scop în viaţă. Ceea ce ar trebui să acceptăm cel mai mult este inspiraţia, pe care o şi putem oferi în cel mai înalt grad. Ideea e să rămâneţi conştienţi de scopul

vostru, oricare ar fi acesta. Existenţa zilnică are tendinţa de a ne estompa scopul existenţei personale, făcându-l să se rătăcească printre cerinţele de ordin practic ale lumii. Scopul supravieţuieşte doar dacă îi acordaţi suficientă atenţie.

Atingerea scopului înseamnă a pune în aplicare zilnic următoarele cerinţe: Faceţi măcar un lucru în mod dezinteresat. Citiţi un pasaj din *Scriptură*, o poezie sau o nuvelă inspiraţională care vă face să vă simţiţi înnobilaţi sufleteşte. Împărtăşiţi-vă idealurile cu cei care vă pot înţelege. Fără a face prozelitism, exprimaţi-vă scopul existenţei pe Pământ; încercaţi să-i inspiraţi pe ceilalţi prin modestie, nu să îi convingeţi prin impunerea forţei. Ajutaţi-vă copiii să-şi găsească propriul scop; faceţi-i să conştientizeze importanţa acestui demers. Acţionaţi bazându-vă pe cele mai înaintate valori pe care le puteţi avea. Nu aplecaţi urechea spre cei care vă critică sau se opun părerilor şi

alegerilor voastre.

Viziunea

Când eram tânăr, am memorat un citat din opera poetului Robert Browning, cunoscut de aproape toată lumea pe vremea bunicilor noştri: „Capacitatea de înţelegere umană ar trebui să-şi depăşească limitele obişnuite, pentru că altfel de ce ar mai exista Raiul?”[2] Contextul religios s-ar putea să se f i pierdut pe parcurs, dar tot este nevoie să aspirăm către ceva. Cele mai înalte aspiraţii personale se adresează laturii vizionare a sinelui tău real. Bineînţeles că există aspiraţii practice care nu sunt vizionare, cum ar fi cele de a deveni partener la o firmă de avocatură sau de a câştiga un miliard de dolari. Aspiraţiile de ordin material sunt prioritare în mintea oamenilor, dar, cu toate că şi le îndeplinesc, aceştia nu îşi câştigă locul în Rai şi nici nu ating vreo altă sferă superioară. Prăpastia dintre viaţa zilnică şi suflet rămâne larg deschisă. Dorinţa mistuitoare după

2 „A man's reach should exceed his grasp, or what's a heaven for?"'

ceva superior nu este îndeplinită.

O viziune are un spectru mult mai larg decât un scop. Ei îi este caracteristică o anumită abordare a lumii, ceea ce presupune acţiune. Te retragi din viziunea asupra lumii a celor care nu-ţi împărtăşesc viziunea. Dacă păşeşti pe calea spirituală, te vei regăsi cu generaţiile altor vizionari. În acelaşi timp, totuşi, nu poţi urma simultan două viziuni – trebuie să renunţi la pretenţiile vieţii materiale. Nu este acelaşi lucru cu a renunţa la confort şi la succes. O anumită viziune presupune o atât de mare despărţire între lumesc şi spiritual, încât materialismul se transformă într-un duşman al sufletului. Din fericire, există un alt tip de viziune care abordează renunţarea nu prin mijloace materiale, ci printr-o nouă orientare. Îţi plasezi cele mai nobile valori în zona dezvoltării spirituale, în timp ceâţi menţii stilul deviaţăcotidiansau chiarte implici în această viaţă sută la sută. La asta se face referire atunci rând ţi se spune să fii în lume dar să nu faci parte

din ea.

Atingerea propriei viziuni implică punerea în practică în mod regulat a următoarelor: Priviţi dincolo de sensul denotativ al evenimentelor zilnice. Ce încearcă să vă spună sufletul? Analizaţi-vă serios obiceiurile privitoare la ceea ce consumaţi. Alocaţi reuşitei pe plan material rolul cuvenit. Permiteţi-i timpului să fie de partea voastră. Puneţi-vă la încercare valorile încrezându-vă în ideea că Universul sau Dumnezeu va avea grijă de voi. Apreciaţi momentul prezent. Priviţi-i pe cei din jurul vostru ca pe nişte reflectări ale realităţii voastre interioare. Citiţi cu atenţie Scripturile i tratatele care vă exprimă viziunea.

„Atenţia secundară”

A fi în lume dar a nu face parte din ea trebuie să fie ceva real, nu doar un ideal. Suntem înghiţiţi de lumea materială şi de pretenţiile acesteia. Cum o putem pune la punct când încă ne câştigăm existenţa, ne întemeiem o familie şi ne bucurăm

de momente de satisfacţie? Răspunsul îl putem găsi la nivelul atenţiei. Lucrurile pe care le consideri cele mai demne de importanţă îţi atrag atenţia şi devin, în esenţă, lumea ta, realitatea la Celor pentru care cariera este o fixaţie, realitate le devine munca, deoarece acesteia îi acordă cea mai mare atenţie. Într-o eră a credinţei, Dumnezeu a devenit real din acelaşi motiv. În acea vreme, nu se întâmpla neapărat ca oamenii să-l întâlnească personal pe Dumnezeu sau să treacă prin experienţe divine, ci petreceau fiecare zi dedicându-i-o lui Dumnezeu sau urmându-l poruncile.

În termeni spirituali, punctul central care are un scop precis poate fi numit atenţie primară. Dar există şi o altă „aromă” a conştientizării, dacă mă pot exprima aşa, cunoscută drept atenţie secundară. În cazul atenţiei secundare, percepi realitatea prin ochii sufletului. Pe scurt:

Atenţia primară. De la acest nivel de conştientizare, persoanele îşi îndreaptă atenţia

spre evenimentele din lumea fizică, îşi urmează dorinţele individuale, acceptă valorile sociale ale familiei, ale locului de muncă şi ale exprimării veneraţiei divine, văd lumea din punct de vedere linear, acţionând conform principiului cauză şi efect, şi acceptă limitele impuse de timp şi spaţiu.

Atenţia secundară. De la acest nivel de atenţie, persoanele transcend lumea fizică, urmează drumul iniţierii şi al pătrunderii psihologice, acceptă sufletul ca fiind fundamentul sinelui, îşi caută sursa în veşnicie, aspiră către stări superioare ale conştiinţei şi se încred în forţele invizibile care îl uneşte pe individ cu Cosmosul.

Atenţia secundară se uneşte cu sinele real şi vă poartă spre esenţa realităţii. Această esenţă nu poate fi distrusă vreodată sau suprimată în totalitate. Sufletul îşi aşteaptă învierea nu printr-un sfârşit apocaliptic al timpului, ci prin fiecare început de trezire al indivizilor.

Atingerea nivelului de atenţie secundară

presupune faptul de a pune zilnic în aplicare următoarele: Aplecaţi-vă urechea spre cea mai tăcută parte a fiinţei voastre, având încredere că mesajele primite sunt adevărate. Încredeţi-vă mai puţin în lumea fizică şi mai mult în cea interioară. Învăţaţi să vă puneţi în prim-plan. Nu luaţi decizii când nu sunteţi concentraţi asupra propriei persoane. Nu luaţi acţiunile frenetice drept rezultate; rezultatele apar de la un nivel mult mai profund al fiinţei. Formaţi o legătură la nivel sufletesc cu cel puţin o persoană. Căutaţi comuniunea fără cuvinte cu propria persoană şi cu mediul înconjurător. Petreceţi timp în natură, îmbogăţindu-vă cu întreaga ei frumuseţe. Vedeţi dincolo de masca personalităţii pe care o poartă oamenii în public. Exprimaţi-vă percepţia asupra adevărului în modul cel mai simplu cu putinţă.

Transcendenţa

A transcende înseamnă a pătrunde dincolo de, dar cum poţi şti cu adevărat că ai reuşit să treci dincolo? într-o parabolă din copilăria mea, un

om sfânt a stat într-o peşteră până în ziua în care a ajuns să-ţi atingă mult-dorita iluminare. De abia aştepta să le dea vestea cea bună locuitorilor din satul din apropiere. Tot drumul de pe munte spre sat, sfântul a fost într-un adevărat extaz. Mergea prin piaţă în drumul său spre templu când cineva îl lovi din greşeală în coaste. „La o parte din calea mea”, strigă furios sfântul. Apoi se opri, se gândi un moment şi se întoarse din drum pentru a merge din nou în peştera sa.

Această parabolă poate fi citită ca un exemplu de falsă mândrie, dar se referă în acelaşi timp şi la modalitatea prin care putem deveni transcendentali. Dacă eşti cu adevărat statornicit în sinele tău real, comedia lumii cotidiene nu te va clătina. Te simţi detaşat, dar nu pentru că nu îţi pasă de faptul că te-ai retras din peisajul lumesc. Detaşarea spirituală presupune să urmăreşti lumea dintr-un loc marcat de veşnicie. Un astfel de loc nu poate fi găsit într-o peşteră de pe un munte îndepărtat. Nu poţi găsi un astfel de spaţiu

decât în interiorul tău. Din punct de vedere practic, a transcende presupune identificarea unui astfel de loc.

(unoaşterea şi transformarea lui în propriul tău cămin.

Metodele tradiţionale de a transcende fac apel la atenţia secundară. Ele includ meditaţia, contemplaţia şi autoreflecţia. Trecerea timpului nu a condus la demodarea acestor metode, dar nu putem nega faptul că, pe măsură ce viaţa modernă devine mai stresantă, iar lumea cotidiană mai zgomotoasă şi mai rapidă, oamenii au tot mai puţin timp pentru meditaţie. Chiar şi cele câteva minute pe zi pe care am vrea să le dedicăm unei asemenea activităţi trec pe nesimţite, iar cele mai bune intenţii sunt date uitării. Ar fi îngrijorător dacă dezvoltarea personală nu ar putea fi înfăptuită din cauza elementelor exterioare care ne distrag atenţia. Procesul dezvoltării personale, totuşi, nu poate fi distrus, ci doar amânat. Atâta timp cât sinele real este cel adevărat, ne vom simţi

atraşi de el, pentru că în sinea noastră fiecare dintre noi tânjim după realitate. Nu dorim să ne întemeiem vieţile pe iluzii. Prin urmare, a trece dincolo nu are legătură cu niciun fel de practică spirituală într-un cadru organizat. Are legătură doar cu urmarea propriei voastre firi în timp ce încercaţi să fiţi mai fericiţi şi mai împliniţi. Exerciţiile cu caracter spiritual nu au o altă valoare decât cea de sprijin pentru a vă atinge ţinta.

Sunt întru totul de acord cu învăţătura potrivit căreia adevărata meditaţie este cea care durează douăzeci şi patru de ore. Este o adevărată valoare să aloci un asemenea răgaz pentru a sta în linişte şi tăcere şi a-ţi simţi starea interioară profundă. Dar, de îndată ce veţi deschide ochii, împrospătaţi şi concentraţi asupra propriei persoane, ce rost va mai avea să vă lăsaţi din nou atras în situaţii de stres şi încordare? Problema principală este cum să aduceţi liniştea interioară în lumea reală şi să faceţi ca lucrurile să se

schimbe în mod notabil. Aceasta este partea care necesită douăzeci şi patru de ore, deoarece e o ocupaţie cu normă întreagă, menită să vă facă să conştientizaţi cine sunteţi cu adevărat. Este, de asemenea, o ocupaţie ce denotă bucurie şi e cel mai fascinant proiect pe care l-aţi putea întreprinde vreodată pentru voi înşivă.

Atingerea transcendentului presupune să puneţi zilnic în practică următoarele reguli: Rămâneţi concentraţi pe propria persoană. Observaţi influenţele exterioare care vă solicită atenţia. Când vă lăsaţi purtaţi de emoţii puternice sau de impulsuri, opriţi-vă un moment pentru a vă putea veni în fire. Ori de câte ori aveţi ocazia, fugiţi de situaţiile stresante. Nu acceptaţi nicio împrejurare care vă face să vă simţiţi atât de stânjeniţi, încât să nu mai fiţi voi înşivă. Nu cedaţi în faţa anxietăţii celorlalţi. Conştientizaţi faptul că sunteţi mai mult decât un ansamblu de reacţii la mediul vostru înconjurător – sunteţi de fiecare dată o expresie a sinelui vostru real. În orice

situaţie în care vă simţiţi confuzi, întrebaţi-vă: „Care este rolul meu aici?” Până nu aflaţi, nu întreprindeţi acţiuni şi nici nu luaţi decizii. Staţi în expectativă până când realitatea începe să vi se dezvăluie ceva mai mult.

Eliberarea într-o manieră spirituală, se spune despre creaţie că este un joc perpetuu al opoziţiilor – bine contra rău, lumină contra întuneric, ordine contra haos. Totuşi, piesa de teatru supremă pune în scenă opoziţia dintre iluzie şi realitate. Nimeni nu se trezeşte având în minte gândul că urmează o zi bună, în care poate trăi în iluzie. Presupunem că realitatea noastră personală este reală şi de aceea e derutant să ne dăm seama că tot ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm şi mirosim ar putea fi, mai degrabă, o iluzie. Ştiinţa modernă ne-a oferit deja o bază pentru dizolvarea lumii fizice. Fiecare obiect solid dispare în pachete invizibile de energie atunci când ajungi să-l analizezi la nivel subatomic şi, dincolo de acest stadiu, chiar şi energia se

prăbuşeşte în interiorul ideii complexe, lipsite de limitări în timp şi spaţiu, care se numeşte funcţie de undă.

Dacă doriţi să duceţi o viaţă bazată pe realitate, faptul că lumea fizică este o iluzie nu poate fi considerat o simplă curiozitate, pe care s-o ignoraţi în timp ce vă vedeţi de programul şi de stilul de viaţă obişnuite. Aşa cum materia dispare atunci când o analizaţi la un nivel suficient de profund, tot aşa se întâmplă şi cu timpul şi spaţiul. Ele ţâşnesc din vidul cuantic, un gol ce pare să nu conţină nimic, dar care serveşte drept origine a fiecărui eveniment de la Big Bang încoace, alături de infinitele posibilităţi care nu au apărutâncă în Cosmos. În tradiţiile spirituale ale lumii, stadiul posibilităţilor infinite nu este o condiţie îndepărtată, inimaginabilă, ci e însăşi starea adiacentă a existenţei.

Sinele real este cel care vă eliberează întrucât vă scoate din starea de limitare, fixându-vă într-o realitate veşnică, fără limite şi infinită în

posibilităţi. Întreaga problemă a iluziei versus realitate trebuie să devină personală dacă vreţi să fiţi liberi (vom discuta acest aspect mai detaliat în ultima secţiune a acestei cărţi). Primul pas este un moment de deziluzie. Vă daţi la o parte şi recunoaşteţi că de fapt nu vă cunoaşteţi fundamentul propriei existenţe.

Capitulând în faţa lucrurilor pe care nu le cunoaşteţi, îi puteţi permite cunoaşterii să vă inunde. Aceasta este adevărata semnificaţie a capitulării. Sunteţi asemenea unor prizonieri care se holbează la cei patru pereţi luminaţi printr-o ferestruică aşezată la un nivel superior. Prizonierii sunt puşi faţă în faţă cu realitatea numai dacă admit că se află în închisoare.

Dar dacă nu o fac? Dar dacă sunt de părere că celula lor reprezintă întreaga lume? Atunci noţiunea lor de libertate este una nebunească. Aceeaşi concluzie se aplică fiecăruia dintre noi în vieţile noastre limitate, dar, în ce ne priveşte, noi nu ne etichetăm drept nesăbuiţi. Până la urmă,

toţi cei pe care îi cunoaştem acceptă această întemniţare drept normală. Doar un grup restrâns şi ciudat de sfinţi, înţelepţi şi vizionari îşi strigă libertatea din toţi rărunchii. Când auziţi acest strigăt, înseamnă că începutul transformării voastre nu estedeparte. Eliberarea este reală deoarece veşnicia este reală, mai reală decât orice aţi putea detecta prin intermediul celor cinci simţuri.

Atingerea eliberării presupune să puneţi în practică, în mod obişnuit, următoarele: Să vedeţi dincolo de situaţia voastră limitată. Să vă raportaţi în primul rând la principiul potrivit căruia sunteţi copiii Universului. Să stăruiţi asupra acelor momente în care vă simţiţi liberi, bine-dispuşi şi nemărginiţi. Să vă reamintiţi din când în când că aţi atins ceea ce este cu adevărat real. Să fiţi într-o continuă căutare a dragostei ca drept conferit încă de la naştere, a fericirii supreme şi a creativităţii. Să vă dedicaţi explorării necunoscutului. Să conştientizaţi faptul că există

ceva incredibil de preţios dincolo de ceea puteţi percepe prin intermediul celor cinci simţuri.

Ar putea apărea persoane care să manifeste obiecţii: „Cum pot oare să ajung să mă schimb? Toată această situaţie mă depăşeşte. Sunt prea multe de făcut”. Sunt de acord cu cele menţionate mai devreme. Când începeţi să vă faceţi planuri plecând de la aspectele particulare ale dezvoltării personale, imaginea panoramică vă oferă impresia de vastitate. Pe bună dreptate tradiţia indiană vorbeşte despre iluminare ca despre un palat de aur care aduce fericire nemărginită şi libertate, în timp ce năruirea fostei voastre realităţi se aseamănă cu prăbuşirea unei colibe, fapt ce provoacă panică şi dezordine, deoarece zidurile cad în jurul vostru. Pe scurt şi fără a vorbi în metafore, când priviţi în jurul vostru, lumea pare reală. Şi aşa şi este, dar e o realitate care nu include şi şinele vostru real. Când ajungeţi la sfârşitul călătoriei, priviţi în jur şi încă o dată lumea pare reală. Doar că de data asta sunteţi

întru totul treji, ancoraţi în sinele real. Între aceşti doi poli, viaţa vă poate crea confuzii. Sunt zile în care conştientizaţi acest lucru. Evenimentele se desfăşoară de parcă cineva de deasupra vă poartă de grijă (de fapt singuri vă purtaţi de grijă). Sunt şi zile în care viaţa spirituală dispare ca prin vis şi vă împotmoliţi în aceleaşi probleme ca toţi ceilalţi.

Ce vă împiedică să înaintaţi? Cândiţi-vă la copii şi la modul în care se dezvoltă aceştia. Cu zile mai bune sau mai proaste, cu zâmbete şi lacrimi, aşa ni se dezvăluie o realitate ascunsă. Nivelul de suprafaţă al vieţii nu spune adevărata poveste despre căile neuronale, despre gene şi hormoni, aşa cum apar ele în concertul vieţii pentru a duce la formarea unei noi persoane din materialul brut primit de fiecare la naştere. Natura ne protejează dezvoltarea. Creşterea spirituală este eliberată de acest tip de determinism. Destinul nu se mai reduce la biologie. Pentru a evolua, trebuie să luaţi o hotărâre, care la rândul ei face parte din cursul

natural al lucrurilor. Dacă evoluţia intenţionează să îşi schimbe traiectoria dinspre trup spre minte/suflet, atunci mintea/ sufletul trebuie să devină parte integrantă a deciziilor care vă hotărăsc modalitatea de a evolua. În ciuda suişurilor şi a coborâşurilor vieţii, proiectul evoluţiei nu este unul complex. Singura întrebare pe care trebuie să v-o adresaţi este: *Dacă aleg varianta X, mă va ajuta sau mă va împiedica ea oare să evoluez*?

S-ar putea să nu vă placă această întrebare. Sunt multe situaţii în care plăcerea imediată şi cedarea necugetată în faţa unui impuls par mult mai tentante. S-ar putea să nu vă placă nici răspunsul pe care îl veţi primi. De obicei evoluţia este lipsită de egoism, pe când noi suntem cu toţii condiţionaţi să ne preocupăm cu precădere de propriul interes, din lăcomie sau din disperare. Niciunul dintre aceste obstacole nu contează: nici împotrivirea, nici dezamăgirea şi nici căderea din nou în păcat. Atâta timp cât vă puteţi adresa

această unică întrebare – *Dacă aleg varianta X*, mă va *ajuta sau mă va împiedica ea oare să evoluez*? –, vă îndreptaţi spre starea de libertate. Marii învăţători ai înţelepciunii obişnuiau să spună că este, de fapt, imposibil să dai greş. Prin simplul fapt că te întrebi dacă înaintezi sau nu, progresezi în cadrul procesului evolutiv.

ESENŢA

Sinele tău real este de fapt adevărata ta fire, dar cum putem ajunge să experimentăm acest lucru? Şinele zilnic este deja inundat de experienţe. Pentru a ajunge la un nivel mai profund, este nevoie de un proces. În mod curent, vă propuneţi să vă dezvoltaţi în următoarele domenii:

Maturizare – dezvoltarea până la stadiul de adult independent

Scop – găsirea unei motivaţii pentru a vă afla aici

Viziune – adoptarea unei perspective globale conform căreia să trăiţi

„Atenţie secundară” – perceperea lucrurilor prin ochii sufletului

Transcendenţă – trecerea dincolo de orizontul sufletului/ minţii zbuciumate şi al celor cinci simţuri

Eliberare – renunţarea la limite şi la alte tipuri de ataşamente.

Când toate aceste aspecte ale sinelui tău încep să se dezvolte, ele se contopesc dând naştere unui singur scop: distrugerea „iluziei numite realitate”, care te împiedică să ajungi să te cunoşti pe tine însuţi cu adevărat Sfârşitul erei iluziei ce dă impresia de realitate marchează etapa evoluţiei cunoscute sub numele de iluminare.

TREI.

DRAGĂ DEEPAK:

UNU LA UNU – INTERACŢIUNE CU CEI CARE MI-AU SCRIS

Nimic nu poate înlocui legăturile realizate cu aceie persoane care se confruntă cu probleme în viaţa reală. Această carte a apărut în urma scrisorilor primite din toată lumea, iar în secţiunea de faţă veţi putea găsi o selecţie a acestora.

Toţi cei care mi-au scris se simţeau tulburaţi, iar cei mai mulţi trăiau un sentiment de neputinţă în faţa încercării de a găsi răspuns la dilemele impuse de viaţă. Obiectivul meu, în răspunsurile pe care le-am oferit, a fost acela de a le deschide de fiecare dată o cale către o nouă perspectivă, urmând principiul potrivit căruia răspunsul nu ilustrează niciodată adevăratul nivel al problemei.

Sentimentul că nu meritaţi să fiţi iubiţi

Mi-am dat silinţa să-mi schimb viaţa în bine, dar în mod constant mă confrunt cu o gândire negativistă, chiar şi în situaţia în care toate îmi merg bine. Ajung până la gradul la care mă urăsc şi am impresia că dragostea pe care ceilalţi mi-o arată nu este reală. Am reuşit să trec peste multe în viaţă, dar această predispoziţie îmi afectează relaţiile şi modul în care mă percep şi mă port cu mine însămi. Ce să fac ca să mă schimb?

— Evelyn, 43, Toronto în scrisoare te referi la reflexul de condiţionare din trecut, iar acesta ne afectează pe toţi. Fie că preferi să îi spui influenţă a păcatelor tale emoţionale din trecut sau karma, funcţionează în acelaşi fel. O experienţă nouă îţi pătrunde în minte, dar, în loc să fie evaluată în mod corect, e deviată spre o cale deja bătătorită.

Acest lucru se întâmplă din automatism, care nu ne permite să reacţionăm în timp util. Să discutăm din perspectivă ipotetică: o condiţionare din trecut îţi spune că nu meriţi să fii iubită. În continuare, când cineva îţi spune: „Te iubesc”,

reacţionezi nu la acele cuvinte, ci la neîncrederea, la nesiguranţa şi la episoadele amoroase nefericite din trecut. Tot ce este nou e anulat de trecut.

Dacă lucrurile se prezintă în acest fel, cum putem scăpa de reflexul de condiţionare? Deseori abordez problema prin con* ceptul de „aderenţă”. Anumite amintiri vechi sunt mai aderente decât altele. Se agaţă de noi şi nu putem să ne descotorosim de ele. Ce face o experienţă din trecut să devină atât de aderentă? Dacă o putem înăbuşi, probabil că va fi mult mai uşor să ne descurcăm cu fiecare aspect pe rând. Să rămânem la acelaşi sentiment care ţie îţi spune că nu meriţi să fii iubită.

Sentimentul că nu meriţi să fii iubită prezintă de obicei următoarele trăsături care se lipesc de tine:

7. O persoană cu autoritate, de obicei un părinte, //-a spus că nu meriţi să fii iubită.

Soluţia. Începi să conştientizezi faptul că respectiva persoană nu mai are autoritate asupra

ta şi că nici tu nu mai eşti copilul de altă dată. Întreabă-te: oare nu cumva tocmai această persoană era cea care nu merita să fie iubită? întreabă-te dacă persoana cu pricina chiar era în stare să ofere dragoste unui copil care merita să fie iubit din plin. Dacă informaţiile pe care le-ai considerat adevărate sunt de fapt irelevante, de ce să le accepţi?

2. În trecut îţi era teamă să te laşi iubită.

Soluţia. Găseşte modalităţi – care să nu te pună în pericol – de a-ţi depăşi teama. O variantă ar fi aceea de a ajuta un copil nevoiaş. Vei ajunge să fii iubită într-o manieră inocentă, plină de recunoştinţă, care nu te va pune în niciun fel în pericol. Află care este pentru tine cea mai înfricoşătoare latură a sentimentului de a fi iubit. Să fie oare respingerea? Impresia că îţi va fi descoperită adevărata fire, care ar putea fi considerată nedemnă? Nu fugi de aceste întrebări, ci verifică-le răspunsurile, în primă fază în mod personal, iar apoi împreună cu o persoană de

încredere.

3. Dragostea pare atât de îndepărtată, atât în spaţiu, cât şi în timp.

Soluţia. Explorează sentimentul de regret până în cele mai adânci cotloane. Regretul este o sabie cu două tăişuri. Are o latură nostalgică, o dulce melancolie pe care o resimţi ca protectoare, dar are şi o latură ce îţi poate provoca mult rău. Îţi spune că faptul de a fi iubit şi suferit nu este de preferat niciodată. Experienţa e dureroasă, iar când se transformă într-o scuză pentru a nu mai iubi vreodată, regretul reprezintă de fapt o mască a fricii. Analizează-ţi regretele, iar apoi renunţă la ele.

4. Dragostea este strâns legată de emoţiile negative.

Soluţia. Conştientizează faptul că emoţia este cel mai puternic liant. Lucrurile de care suntem cel mai ataşaţi din punct de vedere emoţional devin de neuitat. Modul în care poţi să te dispensezi de aceste amintiri este să îţi croieşti

drum prin emoţiile aferente lor. Sentimentele negative trebuie înfruntate. Secretul este să nu le retrăieşti. Pentru a evita acest lucru, s-ar putea să ai nevoie de un bun consilier sau terapeut. Dar trebuie să ştii dinainte că există o mare diferenţă între un sentiment negativ pe care îl ţii ascuns în interiorul tău şi unul care te părăseşte. Dă-ţi voie să experimentezi ce înseamnă cu adevărat să te eliberezi de amintiri şi emoţii.

5. Amintirile s-au transformat în convingeri.

Soluţia. Încetează să mai generalizezi. Cu toţii tindem să ne transformăm cele mai rele experienţe în reguli de viaţă, dar aceste convingeri sunt false. Doar pentru că un bătăuş din curtea şcolii ţi-a făcut zile negre pe când aveai zece ani, asta nu înseamnă că toată lumea se va comporta la fel. Cea mai tristă despărţire din lume nu înseamnă că nu meriţi să fii iubită. Analizează-ţi cele mai negative convingeri şi separă-lede cele mai rele experienţe, care sunt de ordinul trecutului şi nu mai există. După cum chiar tu ai

evidenţiat, viaţa ta în momentul de faţă este frumoasă; modul în care o interpretezi, bazându-te pe convingeri greşite, este cel care îţi pune piedici.

6. Gardurile electrice nu pot fi atinse.

Soluţia. Când sentimentul pe care îl trăieşti este atât de dureros încât nu poţi suporta nici măcar ideea de a-l pomeni, acesta se comportă ca un gard electric. Numai gândul de a-l atinge, care este adevărata soluţie pentru orice sentiment, devine un factor de inhibare. Vei descoperi că este posibil să atingi gardul, dar că trebuie să depui foarte multe eforturi pentru a ajunge la acest stadiu. Dacă te simţi ruşinată în sinea ta sau dacă ai fost abuzată de unul dintre părinţi ori ţi-a fost înşelată încrederea, atunci dragostea devine un astfel de gard electric. Ceea ce ar trebui să însemne un sentiment de voioşie devine unul plin de durere. Cele două sentimente trebuie să fie clar despărţite înainte de a putea simţi din nou dragoste fără ca aceasta să presupună şi durere.

Cele două sentimente trebuie să fie clar despărţite înainte de a putea simţi din nou dragoste fără ca aceasta să presupună şi durere. Dacă ştii că trăieşti o astfel de suferinţă, în mod clar ai nevoie de ajutor calificat.

7. „Trebuie să fiu aşa”.

Soluţia. În vocea interioară care îţi spune că nu ne putem schimba se încred o mulţime de persoane. Acestea aleg inerţia, cu toate că sunt de părere că ea le-a fost impusă. Soluţia este să îţi reclami în mod expres dreptul la liberul arbitru. Îndreaptă-ţi atenţia asupra acelui lucru care pur şi simplu nu poate fi schimbat. Linişteşte-te şi abordează problema dintr-o perspectivă impersonală, ca şi cum nu ar fi problema ta, ci a unei prietene. Scrie-i acestei prietene o scrisoare în care să-i transmiţi unul dintre cele mai bune şi mai obiective sfaturi pe care le poţi concepe. Spune-i prietenei tale că oricând are posibilitatea să se schimbe, iar apoi indicaţi paşii clari care o pot conduce spre această schimbare. Dacă mintea

îţi este goală pe moment, consultă o carte de referinţă despre schimbare şi adaptează sfaturile găsite în ea.

Când vei aborda reflexul condiţionării din trecut prin intermediul acestor paşi, eliberarea de trecut va deveni un lucru viabil. Nu este niciodată uşor să te sondezi la un nivel atât de profund, unde vechile traume şi răni stau ascunse, dar, dacă vei abordaacestproiect într-un mod raţional şi cu multă răbdare, s-ar putea să apară lumina şi astfel întunericul să se risipească.

Fapte bune, nicio răsplată

Sunt o femeie inteligentă, educată şi am o carieră de succes în domeniul strângerii de fonduri. Am adunat milioane de dolari în numele unor persoane foarte cunoscute şi cu funcţii de conducere, al unor organizaţii educaţionale şi din domeniul artistic. Cu toate acestea, din punct de vedere financiar nu mă pot lăuda cu multe câştiguri de pe urma acestor activităţi. Mă confrunt cu un dosar nesoluţionat referitor la

impozitele pe cinci ani, nu am niciun fel de economii, iar anul trecut mi-am pierdut casa în urma neplăţii ipotecii. Ce încearcă oare să îmi demonstreze umbra mea?

— Rachel, 41, Fort Lauderdale, Florida îţi mulţumesc pentru întrebarea sinceră şi te felicit că ai realizat că umbra ta – cel mai întunecat aspect al inconştientului – încearcă să îţi transmită ceva. Nu ai recurs la a-i învinui pe ceilalţi sau la a te pretinde victima sorţii şi a ghinionului. (Bineînţeles, toate aceste componente la un loc s-ar putea să funcţioneze în interiorul tău la un nivel mult mai profund.)

După cum expui situaţia, eşti o persoană cu o înclinaţie naturală spre a dărui ajutor. Ai reuşit din plin să le oferi celorlalţi o stare de bine în timp ce te-ai privat pe ţine de această stare. De ce ar face cineva aşa ceva din moment ce, pentru cei mai mulţi oameni, funcţionează proverbul: „Milă mi-e de tine, dar de mine mi se rupe inima”[3]? Există

3 „Mai aproape dinţii decât părinţii."

mai multe răspunsuri posibile şi aş dori să le examinezi cu atenţie pe fiecare în parte, pentru a vedea dacă se aplică în cazul tău.

Eşti de părere că sacrificiul de sine este o formă a virtuţii.

Doreşti ca toate faptele talebunesăfie recompensate spontan, deoarece demonstrează cât de pricepută eşti în ceea ce faci.

Percepi actele caritabile ca pe un fel de martiriu, iar acest lucru te atrage.

Ajutându-i pe ceilalţi, ai evitat să îţi acorzi atenţia cuvenită.

Ai sperat că faptele tale bune îţi vor rezolva problemele pe care nu le-ai înfruntat.

Erai conştientă că urma să dai de bucluc, dar nu ai vrut să înfrunţi realitatea.

S-au petrecut lucruri neprevăzute, aflate dincolo de controlul tău.

Mesajul va fi diferit, în acord cu valabilitatea afirmaţiilor în cazul tău. Cu toate acestea, îndrăznesc să generalizez şi să spun că umbra se

comportă în acelaşi fel: te reţine în ceaţa iluziei. Lista pe care tocmai ţi-am oferit-o este într-adevăr una plină de iluzii care te bagă în ceaţă. Umbra ţi-a adus în prag exact lucrul de carete temeai cel mai mult. Deşi nu ai înfruntat-o şi ai preferat să rămâi în ceaţă, tot ai ajuns în situaţia de a da ochii cu ea într-un fel sau altul – şi probabil că într-un context mult mai disperat. Când îţi vei aborda situaţia avându-ţi drept aliat conştiinţa şi când vei înfrunta realitatea, atunci îţi vor veni în ajutor aspectele mai sănătoase şi mai pozitive ale conştiinţei tale. Acestea există, te asigur, în ciuda situaţiei nefericite prin care treci în momentul de faţă. Tot ce îţi poţi permite să faci pentru ca această confruntare cu realitatea să fie mai plăcută, ca mod de viaţă, decât amăgirea de sine va fi un pas înainte pe drumul cel bun.

De ce mă aflu aici? Despre ce este vorba?

Oare ne naştem cu o misiune spirituală sau divină pe care urmează să o ducem la îndeplinire pe Pământ şi, dacă acest lucru este adevărat, ce

se întâmplă dacă nu reuşim să ne îndeplinim menirea dinainte rânduită?

Care este diferenţa dintre o misiune spirituală şi un scop sau o chemare? Există posibilitatea să pierdem ocazia unei conexiuni cu Dumnezeu şi cu asta basta, sau oare primim o a doua şansă la un moment dat pe parcursul vieţii? Este normal ca o persoană să aibă mai mult de un vis?

— Aphrodite, 49, Dallas, Texas

Nu îmi adresezi o singură întrebare, ci îmi pui în vedere o situaţie foarte încâlcită, elementul principal al încâlcelii fiind neîncrederea în tine însăţi. Îmi închipui că ţi se pare dificil să îţi găseşti un scop sau să te simţi implicată. Te laşi foarte uşor purtată spre domeniul speculativ şi, din cauză că identifici atât de multe faţete ale fiecărei probleme în parte, necesitatea de a lua o decizie se risipeşte. Prin urmare, nelămurirea mea principală este dacă într-adevăr îţi doreşti un răspuns. Eşti mai fericită născocind întrebări fără

răspuns? Căci există astfel de persoane. Acestea preferă jocul închipuirii, visarea cu ochii deschişi şi pasivitatea, în defavoarea unei formulări clare adresate vieţii reale.

În ceea ce priveşte elementele specifice din întrebarea ta, anumiţi propovăduitori spirituali declară faptul că facem un târg sufletesc înainte de a ne reîncarna, iar respectarea termenilor târgului respectiv devine scopul existenţei noastre. Cum putem descoperi un astfel de scop? Urmând-ne înclinaţiile naturale. Ceea ce te avantajează nu ţi se va ascunde dacă eşti în legătură cu propria persoană şi doreşti să urmezi calea pe care ţi-o stabilesc dorinţele tale.

Dar multora aceasta li se pare o noţiune neclară, pe care nu te poţi bizui. Aceştia cochetează cu ideea de a avea un scop unic, în timp ce în paralel îşi menţin un stil de viaţă prudent, bazat pe convenţii. Nicio putere superioară nu te va pedepsi pentru asta. Un târg sufletesc, dacă un astfel de concept este justificat,

nu înseamnă altceva decât o înţelegere cu tine însăţi. Pot exista mai multe vise? Bineînţeles. Adevărata întrebare pe care ar trebui să ţi-o adresezi este dacă te-ai dezamăgit pe tine. Există altceva care să conteze cu adevărat? Dacă nu eşti dezamăgită, atunci înseamnă că te afli pe drumul cel bun. Dacă eşti dezamăgită, înseamnă că te afli în faţa unei alegeri. Poţi continua să trăieşti cu dezamăgirea sau poţi să îţi reiei parcursul până în momentul de faţă şi să îţi redobândeşti dorinţa inimii de acolo de unde ai abandonat-o.

Eu ştiu ce aş face într-o asemenea situaţie şi cred că şi tu la fel.

O povară mult prea mare în urmă cu şaptesprezece ani, am născut o fetiţă frumoasă, dar cu malformaţii. Am crezut că am depăşit momentul şi m-am împăcat cu situaţia, dar mă tem că tot ceea ce am făcut a fost să-mi îngrop suferinţa. Am fost preocupată cu creşterea a trei copii mici, cu vizitele regulate la doctori şi la terapeuţi şi cu îndatoririle specifice unei

gospodării. Acum mi se pare că fiecare eveniment important pe care l-am pierdut este de nesuportat. De obicei nu mă dau uşor bătută, dar în momentul de faţă pur şi simplu nu reuşesc să îmi revin. Sunt supraponderală, casa mea este un adevărat dezastru şi nu întrevăd nicio soluţie la orizont.

— Christa, 44, Syracuse, New York

Există soluţii pentru situaţia ta, dar trebuie să le tratezi cu seriozitate şi să începi să acţionezi. Principiul de bază pe care ţi-l pot oferi este acela că fericirea se construieşte prin modul în care îţi faci fiecare zi să fie una fericită. Într-adevăr, trebuie să te gândeşti pe termen lung la fiica ta, dar ai transformat acest lucru într-o obsesie. Situaţiile la fel de grele precum cea pe care o descrii trebuie clarificate imediat, latăcare sunt paşii care îţi vor face zilele din ce în ce mai fericite.

Pasul 1. Fă curăţenie în casă şi pune la punct dezordinea exterioară. Nu are rost să fii deprimată numai uitându-te la haosul care te înconjoară zi de

zi. Dacă ai tendinţa de a te simţi nefericită, găseşte-ţi orice activitate domestică. Trebuie să te implici din punct de vedere fizic spre a ajunge la o atitudine pozitivă.

Pasul *2*. Rezervă-ţi câte o oră pe zi pentru a face ceea ce îţi provoacă plăcere. Nu rata această oră. Nu o petrece mâncând, gătind sau uitându-te la televizor. Ceea ce îţi lipseşte este un sentiment interior de satisfacţie creativă.

Pasul 3. Petrece cel puţin o oră, de preferat două ore pe zi, luând legătura cu alţi părinţi de copii cu handicap. Caută un grup de susţinere, contacte telefonice, e-mail-uri şi bloguri pe internet. Cercetările arată că interrelaţionările personale de acest tip sunt un factor-cheie pentru a ajunge să fim fericiţi. Aş păstra ceva timp şi pentru întărirea legăturilor cu prietenii şi rudele – iar acest aspect aduce beneficii –, dar în cazul tău este imperios necesar să obţii susţinere şi înţelegere din partea celor care, la fel ca tine, demonstrează că lucrurile sunt posibile prin

acţiunile întreprinse.

Pasul 4. Dacă tratamentul terapeutic îi înrăutăţeşte fiicei tale starea de sănătate, renunţă la acest tratament şi du-te cu ea în altă parte. Un terapeut specializat o poate ajuta. Nu trebuie să-ţi limitezi opţiunile în acest domeniu. Ai răbdare, dar în acelaşi timp mergi mai departe.

Pasul 5. Retrage-te într-un colţ şi adresează-te situaţiei tale lipsite de nădejde. Mă refer cu precădere la motivele psihologice şi nu la cele practice. Pari deznădăjduită în primul rând deoarece eşti de părere că fiica ta e condamnată. Aceasta este o convingere şi o proiecţie negativă, în niciun caz o realitate. Nimeni nu poate prezice viitorul. Ajungând să crezi că fiica ta poate avea în faţă un viitor frumos, vei vedea că vor apărea oportunităţi care să te ajute în acest sens. Totuşi, înainte ca acest lucru să se întâmple, trebuie să te reculegi şi să pui pe hârtie cele zece lucruri care te deznădăjduiesc în privinţa fiicei tale, urmate de paşii realişti pe care îi poţi face pentru a evita

deznădejdea.

Porţi o povară care nu trebuie să fie atât de obsedantă, de întunecată şi de dificilă. Secretul s-ar putea să stea în identificarea altor părinţi care au reuşit să scape din propria zonă întunecată, pentru a face şi tu la fel. Fostul tău sine nu a murit; stă doar ascuns sub straturile create de tristeţe şi neputinţă, pe care le poţi îndepărta.

Cere mai mult de la viaţă

De când mă ştiu am fost în căutarea scopului vieţii mele şi s-arputea să descopăr că nici măcar nu am unul. Îmi pun şi mai multe întrebări de când nu mai am un loc de muncă, după ce am lucrat mulţi ani la aceeaşi companie. Oare fiecare viaţă are un scop anume? (Nu vă faceţi griji; nu mă aştept ca răspunsul dumneavoastră sa conţină o revelaţie de proporţii. Sunteţi doar un om.)

— Deborah, 6 /, Pittsburgh, Pensilvania

Nu ştiu dacă ceea ce vă scriu va suna a revelaţie, dar ţin să vă transmit că ţelul dumneavoastră în viaţă este să renunţaţi să cereţi

atât de puţine. Întrucât aţi lucrat numai pentru o companie, emoţiile şi aşteptările de la viaţă s-au tocit. Sunt sigur că le-aţi avut cândva şi cred că pot fi resuscitate. Secretul este să aruncaţi o privire sub stratul care le acoperă. Ce ţineţi ascuns acolo? Am în minte toate acele seminţe minuscule ale viselor şi dorinţelor care au fost puse deoparte pentru zile negre.

Scrieţi cu ruj următoarele cuvinte pe oglinda dumneavoastră: „Zilele negre au venit*. Vă aflaţi într-o perioadă din viaţă în care împlinirile sunt totul. Cele încă două sau trei decenii pe care le aveţi la orizont sunt o perioadă mai mult decât suficientă pentru ca o parte dintre acele seminţe să încolţească. Nu vă pot spune care sunt, dar ştiu că există.

Alegerea între bine şi rău

Cine hotărăşte că ceva este moral sau imoral? Ceea ce eu consider imoral s-ar putea să fie normalitate pentru altcineva.

— Gurpreet, 26, India

Nu este greu de observat că întrebarea ta este incompletă. Te confrunţi cu o anumită dilemă morală. Vrei să ştii dacă alegerea ta este imorală şi dacă ar putea fi condamnată de ceilalţi. Cu toate acestea eşti deja destul de vinovat, pentru că nu vrei să dezvălui care îţi este problema. Dat fiind faptul că există nenumărate persoane care se găsesc în situaţii tensionate similare, permite-mi să mă refer la modul în care se iau deciziile cu caracter moral. Am impresia că această alegere va fi mult mai practică decât dacă m-aş referi la întrebarea cosmică privitoare la ceea ce face ca lucrurile să fie morale (bune) sau imorale (rele).

Într-o lume dualistă, ni se spune ca jocul luminii şi al umbrei, al binelui şi al răului, este înrădăcinat în veşnicie. Aşa se clădeşte creaţia, iar noi suntem prinşi în jocul raporturilor de opoziţie. Dacă această explicaţie, care este în esenţă religioasă, are o puternică influenţă asupra ta, atunci deciziile referitoare la aspectele corecte şi greşite devin mai uşor de luat. Poţi să apelezi la

sistemul religios la care aderi şi să-i urmezi preceptele referitoare la cum să duci viaţa unui om bun.

Pe de altă parte, există posibilitatea să fii prins între dorinţă şi conştiinţă. Îţi doreşti să faci un anumit lucru, dar te simţi vinovat sau ruşinat pentru ceea ce îţi doreşti. O persoană căsătorită care este ispitită să înşele trece printr-un astfel de conflict interior. Societatea spune că dorinţa sau tentaţia este greşită şi că ar trebui să îi rezistăm, faptul de a rămâne fideli căsniciei reprezentând o variantă demnă de respect şi onorabilă. Dacă pui preţ pe părerea societăţii şi doreşti să fii perceput ca o persoană respectabilă, atunci alegerea este clară. Cea mai mare parte din viaţa zilnică se învârte în jurul echilibrului dintre dorinţă şi conştiinţă – să faci ceea ce se cade chiar şi când nu îţi doreşti acest lucru. Cei care trăiesc şi au succes în cadrul sistemului social au învăţat să-şi controleze impulsurile. Singurul meu comentariu este acela că alegerea de a fi respectabil este în

sine o dorinţă; prin urmare, alegerea nu se află între bine şi rău. De cele mai multe ori, alegerea se află între un impuls trecător şi o dorinţă mult mai matură. Condamnarea dorinţei nu transformă pe cineva într-o persoană morală, ci doar îl plasează în afara ariei de acţiune a dorinţei.

În cele din urmă, aş spune că, dacă o persoană dă dovadă de şi mai multă maturitate, aceasta poate evolua până la punctul la care deciziile referitoare la bine şi rău să presupună mai puţine judecăţi de valoare. Tu consideri că intuiţia poate face astfel de alegeri fără să te temi că poţi fi condamnat de societate pentru această părere. Nu mai eşti atât de ataşat de reguli rigide şi dictate. Un medic care trebuie să hotărască dacă să ajute un pacient să moară pentru a-l scăpa de suferinţa provocată de o boală fatală va lua respectiva decizie bazându-se pe considerente foarte personale. Nu există un răspuns fix prealabil. Societatea respinge o prea mare libertate de alegere. Este uşor pentru cineva să-şi

motiveze propriile acţiuni negative spunând: „Ceea ce este imoral pentru ceilalţi pentru mine este moral”. Aceasta este o formă de raţionament orientat spre propria persoană şi nu spre o evoluţie superioară. Totuşi există o astfel de evoluţie superioară, iar scripturile lumii ne spun că, la nivelul conştiinţei superioare, unitatea domină dualitatea. Cu alte cuvinte, în loc să condamne răul, o persoană ajunge să arate compasiune pentru cel nelegiuit şi să îi acorde iertarea.

Sper că aceste comentarii îţi vor fi de ajutor.

Lecţii de sărutat în ziarul pe care l-am citit de dimineaţă, am găsit un articol despre diferite tipuri de sărut. Am ascuns ziarul de teamă că l-ar putea citi fiica mea adolescentă. Am procedat corect?

— Shipra, 46, Dehradun, India

Ţineţi-o tot aşa în lupta cea dreaptă. Dar trebuie să ştiţi următorul lucru: Dacă ascunderea de cei tineri a informaţiilor nepotrivite care apar

în reviste sau cărţi i-ar ajuta pe aceştia să-şi aleagă calea potrivită în viaţă, editurile ar da faliment peste noapte, iar lumea ar fi în continuare plină de adolescenţi care învaţă cum să se sărute. Este pur şi simplu în firea naturii noastre umane.

Să-mi iau viaţa în propriile mâini?

Zilnic mă trezesc şi îmi promit mie însămi că voi trăi fiecare zi din plin şi că nu voi permite emoţiilor şi temerilor să-mi stea în cale. Am de gând să fac acel lucru pe care îl tot amân, să vorbesc cu cineva despre acea chestiune care mă tot macină, dar, după ce îmi fac un duş şi iau micul dejun, îmi pierd din entuziasm. Cum să fac să preiau controlul asupra vieţii mele? Cum să fac să nu-i mai permit fricii să mă domine?

— Marissa, 79, Botswana, Africa de Sud

Când spui „să preiau controlul”, de fapt defineşti obstacolul, nu soluţia. Pui problema de o asemenea manieră încât s-ar părea că este nevoie de efort, voinţă şi tărie de caracter pentru a

înfrunta provocările vieţii. Atâta timp cât te confrunţi cu un obstacol care te descurajează, în mod destul de natural vei urma cursul minimei rezistenţe. Aceeaşi abordare deficitară face ca milioane de oameni să mănânce peste măsură, de exemplu, deoarece alternativă presupune prea mult efort şi prea multă bătaie de cap. Ce-ar fi să amânăm totul până mâine?! între timp, daţi-mi şi mie prăjitura de ciocolată.

Soluţia este să insişti în a-ţi facilita depăşirea nivelului de rezistenţă. Dacă ţi-ai putea înfrunta provocările vieţii, inclusiv temerile, cu entuziasm şi energie, ar fi ideal. Nu îţi poţi atinge idealul peste noapte, dar nici nu este nevoie. E suficient de bine dacă avansezi cu paşi mici în direcţia potrivită, zi de zi – chiar mai mult decât suficient, din moment ce rezistenţa maximă cu care ne confruntăm în sinea noastră îşi identifică descendenţa în inerţia şi obiceiurile noastre vechi şi improprii. Dacă le depăşeşti, ai câştigat mai mult de jumătate din bătălie, latăcare sunt paşii

la care mă gândesc.

Pasul 1. Analizează-ţi modul în care obişnuieşti să amâni lucrurile. Acesta este un obicei inculcat, dar de ce ţii morţiş să te agăţi de el? Deoarece orice amânare a unor lucruri neplăcute ţi se oferă ca un fel de „soluţie*. Este o soluţie şubredă, în stilul proverbului „Ochii care nu se văd se uită”. Dar lucrurile pe care le amânăm nu ne ies şi din minte. Imediat sub nivelul de suprafaţă al fiinţei noastre, acestea nu ne dau pace şi nu ne lasă să fim fără de griji, la o pauză şi gândeşte-te serios la următorul aspect: amânarea ne dă doar impresia că ne este prietenă. Adu-ţi aminte de toate momentele din trecut când te-ai confruntat cu o problemă şi te-ai simţit fericită pentru alegerea pe care ai făcut-o. Conştientizează faptul că amânarea nu îţi va oferi niciodată acest sentiment. Se bazează pe iluzia că, într-un fel sau altul, problema se va rezolva de la sine. Crede-mă, orice rezultat este mai bun decât să stai în expectativă, deoarece, cu cât vei aştepta

mai mult, cu atât mai multe scenarii negativiste va inventa mintea ta.

Pasul 2. Fă o listă despre cum trebuie să arate o zi cu adevărat bună. Primul lucru de dimineaţă, notează ce urmează să mănânci, drumurile pe care le ai de făcut, facturile pe care urmează să le achiţi. Această listă nu trebuie extinsă şi pentru ziua următoare. Include în ea cel puţin un lucru pe care vrei să-l îndeplineşti şi pe care l-ai tot amânat. În timp ce scrii, verifică-ţi nivelul de confort/disconfort din acel moment. Tot ceea ce apare pe listă ar trebui să ducă la acelaşi rezultat: te veţi simţi bine astăzi.

Pasul 3. Procedează la îndeplinirea punctelor de pe listă şi, deîndatăce ai îndeplinit câte unul, taie-l. Fii foarte atentă, în acel moment, la starea pe care o ai, dacă te simţi bine. Dacă sfârşeşti prin a te simţi obosită sau plictisită sau prin a trăi orice alt sentiment negativ, revizuieşte-ţi lista. Scopul acesteia este să te ajute să-ţi creezi o nouă zonă proprie de confort, bazată pe împlinire şi reuşită.

Aceste lucruri pot apărea doar atunci când viaţa ta poate fi uşor de manevrat. Nimeni nu e fericit când o zi îl copleşeşte sau îl epuizează. Când te simţi stăpânită de dorinţa de a amâna, toate lucrurile pe care le laşi nefăcute se vor tot aduna până vor deveni cu adevărat copleşitoare, iar din acest cerc vicios nu te vei putea desprinde decât atunci când vei hotărî să acţionezi. Odată ce vei descoperi că poţi înfrunta câteva provocări şi în acelaşi timp că te simţi bine – de fapt, confruntarea cu acestea te va face să te simţi şi mai bine –, atunci vocea slabă din interiorul tău care spune „Amână, încă o zi nu poate face rău nimănui* va începe să-şi piardă puterea de convingere pe care o avea asupra ta.

Blocată din punct de vedere spiritual

Mă aflu într-o călătorie spirituală de douăzeci de ani şi am studiat foarte multe abordări diferite. Mă ocup de încurajarea celorlalţi să aibă încredere în acest proces, dar în momentul de faţă mă aflu într-o situaţie financiară caracterizată prin

lipsuri şi limitare. Ştiu că în substratul acestor evenimente există o lecţie spirituală despre încredere. Dar se pare că sunt blocată şi nu pot depăşi momentul.

— Bernice, 63, Raleigh-Durham, Carolina de Nord

Pentru început, acesta nu este un caz de acum sau niciodată. Prin faptul că puneţi presiune asupra propriei persoane, închideţi toate canalele de ajutor şi susţinere. Nu încerc să fiu mistic: în această privinţă. Spiritualitatea are legătură cu conştientizarea şi tot ceea duce la extinderea conştientizării vă ajută să pătrundeţi în sferele mai subtile ale trăirii. În acelaşi timp, orice vă reprimă starea de conştientizare şi o face să fie limitată de frică nu poate fi considerat că vine din sfera spirituală. Cu alte cuvinte, constat că aţi dori să iubiţi şi să aveţi încredere, dar, cu toate acestea şi în acelaşi timp, un instinct puternic vă face să fiţi încordată şi temătoare. Acesta este geamul cu

două feţe[4] pe care mi-l descrieţi în scrisoare.

Daţi-mi voie să vă vorbesc despre materialismul spiritual, deoarece cred că se aplică în cazul multora dintre noi. Când îi cerem lui Dumnezeu sau Duhului să ne aducă bani – termen de obicei ascuns în spatele cuvântului mai politicos *belşug* –, atunci spiritualitatea coboară la nivelul ce presupune faptul de a obţine şi a cheltui. De la nivelul eului apare toată această nesiguranţă care ne face să dorim să ne protejăm prin intermediul banilor, al statutului social, al bunurilor şi al multor alte lucruri pământeşti, în mod cert, a vă întreţine este important. Nu e vorba despre faptul că Dumnezeu vă oferă mai mult dacă urmaţi anumite standarde şi vă oferă mai puţin dacă nu o faceţi. Nu există un judecător atoatevăzător deasupra norilor care ţine socoteala cine a fost cuminte şi cine nu. Dacă gândim astfel, atunci vorbim despre materialism spiritual.

---

4 Geamul care pe o parte funcţionează ca o oglindă, iar pe cealaltă parte este transparent.

De ce atât de mulţi oameni se lasă influenţaţi de un asemenea sistem de gândire? Motivele nu sunt greu de găsit. Trăim într-o societate materialistă, iar în America este cu atât mai greu cu cât „reţelele de siguranţă” sunt mai puţine, dacă nu cumva sunt inexistente. Latura ascunsă a prosperităţii şi succesului constă în teama că, dacă veţi cădea din poziţia privilegiată, nu va avea cine să vă prindă. În afară de asta, am fost îndoctrinaţi cu promisiuni simpliste despre Dumnezeu care îi salvează pe cei săraci şi slabi, într-un fel de misiune de salvare universală. Şi chiar dacă nenumărate rugăciuni rămân fără răspuns, oamenii se agaţă de dorinţe deşarte. Atâta timp cât de mici copii li s-a spus că Dumnezeu are grijă de ei, ei nu văd altă alternativă decât să adere la aceste convingeri.

De aceea, până la urmă, spiritualitatea este o cale pe care trebuie să o urmeze toată lumea. Calea aceasta duce numai în spaţiul lăuntric. Nu duce la fereastra unui casier unde puteţi schimba

lipsurile pe belşug. Ştiu că vă tai avântul, dar, atunci când începeţi să mai credeţi în iluzii, se face loc şi pentru realitate. Realitatea este mult mai importantă decât banii sau decât orice altceva ce ţine de domeniul material. În timp ce vă urmaţi calea, vă descoperiţi sinele real şi, cu cât descoperirea se adânceşte, cu atât pacea şi siguranţa devin aspecte permanente ale fiinţei voastre. Frica s-a deghizat în rolul sinelui real. Eul v-a tot amăgit să luaţi ca etalon de măsurare a progresului aspectele superficiale ale existenţei.

Totuşi, ceea ce contează cu adevărat este un proces care vă permite să renunţaţi la supunerea faţă de materialismul spiritual în timp ce vă găsiţi o nouă cauză căreia să-i fiţi loială, respectiv trezirea la realitate. Cu ajutorul conştiinţei extinse, descoperiţi că viaţa are mai multe de oferit decât v-aţi fi imaginat vreodată. Nu pot să prezic dacă cineva va deveni bogat sau sărac. Dar sunteţi îndreptăţită să aveţi încredere în procesul vieţii, atâta timp cât această credinţă nu se

transformă în fatalism. Există un loc potrivit şi bun pentru dumneavoastră în această lume; vi se va deschide în faţa ochilor atunci când starea dumneavoastră de conştientizare va fi suficient de extinsă pentru a-l percepe.

O mamă dominatoare

Sunt unic copil la mama şi a trebuit să o iau să locuiască la mine când s-a îmbolnăvit foarte rău, în urmă cu şase ani. Din fericire, se simte mult mai bine acum, dar încă mai locuieşte la mine. Mama nu a fost niciodată de acord cu alegerile pe care le-am făcut în viaţă. Nu am avut niciodată o relaţie mamă-fiică bazată pe respect, într-o perioadă îi răspundeam la modul agresiv în care mă trata, dar nimic nu s-a schimbat. Acum m-am lăsat păgubaşă, din dorinţa de păstra un climat de pace în relaţia noastră. S-ar putea să mă fi iubit pe când eram copil, dar nu cred că Mama mă iubeşte ca pe o persoană adultă. Ce pot face?

— Terry, 40, Charleston, Carolina de Sud

Nu trebuie să trăieşti cu impresia că eşti

singura care are o asemenea problemă; nu eşti singura; multe fiice care au ajuns la maturitate trec prin aceeaşi situaţie. Ai, de fapt, două probleme de rezolvat, nu una, iar pentru a le soluţiona trebuie mai întâi să le descâlceşti:

Problema nr. 1: dependenţa psihologică de mama ta Problema nr. 2: narcisismul şi egoismul mamei tale

Cele două probleme sunt intercorelate, ceea ce le face şi mai complexe din punctul de vedere al tratamentului, dar cea de-a doua este mai uşoară. Mama ta este egoistă şi interesată. În ceea ce priveşte afecţiunea ei faţă de tine, aceasta e doar o reflecţie a propriei sale persoane. Primul lucru la care se gândeşte este: „Cum mă afectează această situaţie pe mine personal?” Dacă îţi alegi un bărbat, un loc de muncă sau o pereche de pantofi, nu o interesează în ce măsură te afectează pe tine această alegere. O interesează doar propria sa imagine şi simţul egoist al sinelui său.

Nu ai cum să soluţionezi această chestiune,

pentru că nu îţi revine ţie această sarcină, nu este problema ta. Atâta timp cât continui să cedezi în faţa mamei tale, ea şi-a „rezolvat” problema narcisismului ţinându-l în continuare ascuns vederii şi negând că ar reprezenta o problemă. Dacă ar fi cât de puţin lipsită de egoism, ar putea observa efectele negative pe care le cauzează; ar putea deveni empatică în raport cu sentimentele tale. Ţi-ar mulţumi că ai grijă de ea şi ar merge rapid mai departe. Nu face nimic din toate astea. Prin urmare, nu trebuie să te gândeşti la sentimentele ei atunci când vine vorba de repararea propriei tale vieţi.

Prima problemă, dependenţa ta – sau, ca să folosesc un termen modern, codependenţa – este mult mai dificilă. Una este să fii o muscă prinsă într-o plasă de păianjen, care încearcă să se elibereze, şi cu totul altceva e să fii un câine sau o pisică ce pretinde că este prins/a într-o plasă de păianjen. Aceştia din urmă se pot elibera foarte uşor dacă îşi doresc. Prin urmare, adevărata

întrebare este de ce nu vrei să ieşi de sub dependenţa mamei tale, dat fiind faptul că o dorinţă aprigă de a fi liberă ar duce imediat la o acţiune în acest sens? Când ai o pietricică în pantof, nu o suporţi decât dacă se întâmplă ca durerea să îţi provoace plăcere sau dacă doreşti să suferi ca o martiră.

Dependenţa este înrădăcinată în nevoia unui copil de a fi iubit. Un copil sănătos nu creşte ca o făptură dependentă şi conştientizează că „Merit să fiu iubit”. Un copil dependent rămâne ataşat şi spune: „Merit să fiu iubit doar dacă Mami îmi oferă iubire. Altfel, nu merit”. Până nu va fi rezolvatăaceastă cauză înrădăcinată, dependenţa se va răspândi şi în alte sfere. Aprobarea, succesul, sentimentul de siguranţă, împlinire personală şi aşa mai departe ajung să se bazeze pe ceea ce spun alţii despre tine, nu pe cunoaşterea adevăratei tale valori şi a respectului de sine.

Cred că ţi-ar fi de ajutor să citeşti mai mult

despre codependenţă. Când vei simţi că ai ajuns la nivelul la care poţi să-ţi percepi propria persoană în mod realist, găseşte un grup care să aibă ca scop rezolvarea problemelor ridicate de codependenţă. Vei avea nevoie de ajutor pentru a te elibera. Mama ta are o personalitate puternică. Ştie cum să te ţină legată de ea. Reţine: când te vei elibera de sub supremaţia ei, vei putea să o iubeşti într-o manieră mai onestă. Această variantă este mai bună decât aceea de a te te simţi prinsă în cursă şi a te preface că îţi iubeşti torţionarul.

A fi părintele unei persoane dependente de droguri

Cum trebuie să tratez din punct de vedere emoţional faptul că am un fiu adult care este dependent de droguri? Când consumă droguri sau când viaţa sa este pe marginea prăpastiei, nu ştiu cum să fac pentru ca situaţia lui să nu mă afecteze la nivel mental tot timpul – mă simt înconjurată de un sentiment al Judecăţii de Apoi.

Pot trata această problemă dintr-o perspectivă spirituală?

Ce poate face un părinte pentru a scăpa de durerea şi anxietatea pe care le resimte?

— Bernadette, 6 7, Milwaukee

Ne-ar lua zile să detaliem relaţiile dintre părinte şi copil, dar dumneavoastră vă referiţi la o problemă pe care o putem trata în mod izolat: vina, anxietatea şi frustrarea că nu sunteţi capabilă să ajutaţi. În termeni spirituali, problema presupune ideea de ataşament. Vă identificaţi cu o persoană care este separată de dumneavoastră. Nu faceţi altceva decât să treceţi cu vederea limita dintre dumneavoastră şi fiu. Ataşamentul vă face să deveniţi obsedată de viaţa haotică a fiului dumneavoastră. Face ca durerea lui să pară a fi a dumneavoastră.

Vă rog să observaţi că nu critic tipul de iubire empatică ce leagă o mamă de fiul ei. Puteţi depăşi etapa ataşamentului care vă paralizează printr-un proces ce presupune următorii paşi:

1. Fiţi atentă la faptul că ataşamentul nu este pozitiv. Nu ajută pe nimeni. Cei mai eficienţi terapeuţi au tendinţa să nu se ataşeze, ba chiar să se detaşeze. Acest lucru le oferă claritate şi obiectivitate. Le permite să-şi folosească competenţele în mod cât mai eficient.

2. Fiţi atentă la faptul că acest ataşament al dumneavoastră vă dăunează. Oricât de apropiată v-aţi simţi de copiii dumneavoastră, viaţa care vă este cea mai apropiată este chiar a dumneavoastră. Să sacrificaţi o bună parte din ea suferind este o opţiune distructivă. Trebuie să vă acordaţi suficientă valoare pentru a vă dori o viaţă bună pentru propria persoană. Din această bunătate veţi putea oferi mai mult ajutor celor care au nevoie de el.

3. Respingeţi speranţele deşarte, iluziile şi constanta repunere în practică a „soluţiilor” care nu funcţionează niciodată şi pe care copiii dumneavoastră oricum le resping. Dacă vă refuză, comportaţivă ca o persoană adultă şi acceptaţi

faptul că *Nu* înseamnă chiar *Nu*.

4. Vindecaţi-vă rănile. Majoritatea persoanelor dependente de droguri şi-au pierdut capacitatea de a le păsa de cei din jurul lor. Sunt obişnuiţi să rănească, să respingă, să trădeze, să păstreze secrete şi să îşi încalce făgăduinţele. Aşa se manifestă boala lor. Iar toate aceste forme de comportament negativ v-au rănit. Nu permiteţi ca vina părintească să se transforme într-un sac de box sau într-un preş pe care să îl calce toţi în picioare. Vindecaţi-vă rănile care dor.

5. Împliniţi-vă relaţia de căpătâi. Nu vă pomeniţi soţul, dar, dacă încă mai sunteţi căsătorită, refaceţi punţile de legătură cu el. Aceasta nu este o cale pe care trebuie să o parcurgeţi singură. Conştientizaţi faptul că în general copiii dumneavoastră nu sunt parte a relaţiei primare, deoarece aceştia nu relaţionează în niciun fel cu dumneavoastră. Găsiţi pe cineva cu care să aveţi o relaţie şi care să ţină la dumneavoastră. Copiii cu siguranţă nu ţin.

6. Găsiţi o viziune pe care să o puteţi urma, în momentul de faţă, viziunea dumneavoastră este o iluzie. Este fixată pe falsa idee că, dacă aţi găsi soluţia potrivită, aţi rezolva situaţia deficitară din vieţile copiilor dumneavoastră. Vă rog să vă uitaţi în jur şi să observaţi că niciun părinte nu reuşeşte să facă acest lucru pentru copilul său adult, ceea ce înseamnă cu un aţi dat greş. Este imposibil să daţi greş în ceva ce nu putea fi soluţionat de la bun început. Mintea detestă vidul, iar dumneavoastră vă trebuie un obiectiv important în viaţă pentru a umple spaţiul în care se cuibăresc anxietatea şi vina.

Dacă veţi urma cu seriozitate aceşti paşi, veţi parcurge un drum lung către recuperarea propriei vieţi din ghearele tendinţelor distructive care şi-au făcut simţită prezenţa din cauza faptului că faceţi parte din viaţa unei persoane dependente de droguri. Nu este niciodată prea târziu să vă regăsiţi.

Oare adevărata problemă este că sunt

homosexual?

Încă de la vârsta de şase ani, am ştiut cumva că pe interior sunt diferit. Am douăzeci şi unu de ani şi recunosc că acest „lucru” face parte din mine. Prin acest „lucru* mă refer la faptul că sunt atras sexual de persoane de acelaşi sex (am fost crescut în ritul creştin, aşa că vă daţi seama cât de răvăşit sunt în sinea mea). Din păcate, am tot încercat să ucid această parte a mea, încă de pe când eram copil. Lumea mi-a fost zdruncinată când mi-am dat seama că această încercare nu mă ajuta cu nimic.

Acum sunt sigur că am fost programat genetic să gândesc şi să simt în maniera în care o fac. Am trecut printr-o primă faza a depresiei în urmă cu şapte ani.

În prezent urmez un tratament medicamentos pentru a împiedica revenirea depresiei. Încotro s-o iau? Sincer să vă spun, mă urăsc pentru că sunt „pe invers”.

— Luke, 21, Singapore

Problema stringentă în cazul tău nu este orientarea sexuală, ci modul aspru în care te judeci. În loc să fi fost homosexual, să presupunem că erai chel. Majoritatea bărbaţilor sunt conştienţi de faptul că sunt pleşuvi, iar acest lucru le poate servi drept motiv pentru pierderea stimei de sine şi drept suport al faptului că nu se simt suficient de masculini. Le displace condiţia în care se află şi se simt în dezavantaj faţă de ceilalţi. Sper că observi că nu lipsa părului capilar îi face să se judece aspru, fapt ce poate deveni obsesiv şi copleşitor.

Bineînţeles că este mult mai dificil să te împaci cu ideea că eşti homosexual decât cu aceea că ai fi chel, din cauza atitudinilor societăţii. De fapt tu nu te deteşti în mod activ – ci ai absorbit în mod pasiv atitudinile negative ale persoanelor din jurul tău. Religia face parte din societate, iar când intervine în peisaj, ajunge la un alt nivel dezaprobator, poate cel mai sever dintre toate, din moment ce a fi homosexual, potrivit

fundamentaliştilor creştini, înseamnă a-ţi pune sufletul în primejdie. Dacă m-aş afla în situaţia ta, aş trece în revistă problemele care mă macină, aranjându-le în ordinea gravităţii, iar apoi mi-aş nota câte un remediu specific pentru fiecare în parte. De exemplu:

1. Te simţi singur şi diferit

Remediu. Du-te şi te întâlneşte cu persoane homosexuale care se bucură de o formă pozitivă de autoapreciere, alătură-te unui club de socializare pentru homosexuali, fă-ţi un prieten bun printre homosexuali şi un altul la fel de bun printre heterosexuali, dar care să nu fie deranjat de sexualitatea ta.

2. Autocritica şi nesiguranţa

Remediu. Identifică acel lucru pe care te pricepi să-l faci, alătură-te acelor persoane care îţi apreciază împlinirile, găseşte-ţi un confident căruia să-i împărtăşeşti sentimentele şi împrieteneşte-te cu cineva care să-ţi poată servi drept model sau drept mentor.

3. Vina religioasă

Remediu Citeşte o carte despre credinţa modernă şi tolerarea homosexualilor, găseşte-ţi un prieten homosexual care pe deasupra este şi creştin şi împreună căutaţi un pastor homosexual.

4. Insatisfacţie din punct de vedere sexual

Remediu. Alătură-te unui grup de persoane homosexuale care are teme de interes ce nu se axează pe sex (excursii montane, filme, dans, hobby-uri), citeşte despre eroi şi pionieri ai lumii homosexuale care au militat pentru drepturile lor, identifică-te cu modele puternice care au îmbinat în mod strălucit sexul şi dragostea.

Sunt mult mai multe chestiuni pe care le-aş fi putut include aici, dar ideea este ca mai întâi să ieşi din starea ce te caracterizează în momentul de faţă, pentru a putea să-ţi creezi convingeri mai puţin distructive în privinţa propriei persoane şi a faptului că eşti homosexual; iar în al doilea rând să îţi foloseşti acele contacte din exterior pentru a-ţi consolida simţul propriului sine. Eşti o persoană

unică, ai o valoare unică pe lume. Nu contează dacă genele, modul în care ai fost crescut, predispoziţia sau un comportament timpuriu au contribuit la faptul că te identifici drept o persoană homosexuală. Aceasta este provocarea majoră a vieţii tale în momentul de faţă. Contează foarte mult dacă îţi înfrunţi provocarea fără ocolişuri, având în minte un rezultat pozitiv. Cred cu tărie că poţi reuşi.

Un soţ deprimat

Soţul meu trece anual printr-o depresie, iar episodul durează de obicei două luni. Depresia este declanşată instantaneu fie de o reuniune de familie, fie de o petrecere cu prietenii. De fiecare dată se compară, în mod nefavorabil lui, cu toţi ceilalţi. (în general, părerea sa despre sine este foarte proastă/stima de sine este foarte mică.) îmi iubesc soţul foarte mult, dar, când este deprimat, se apucă de băut. Chiar dacă prietenii mă sfătuiesc săâI părăsesc, dar nu pot suporta ideea că se va chinui de unul singur. Partea cea mai grea

este că, atunci când se simte din nou bine, refuză să facă terapie, să citească vreo carte sau să mediteze. Dar ştiu că va apărea de fiecare dată o altă depresie şi alta şi alta.

Ce ar trebui să fac?

— Lisa, 38, Amsterdam

Situaţia dumneavoastră este foarte des întâlnită printre aceia care trebuie să suporte depresia ciclică. Tindem să ne gândim la depresia bipolară, care oscilează rapid între disperarea supremă şi buna dispoziţie nebunească. Dar există şi alte tipuri de cicluri, cum ar fi cel prin care trece soţul dumneavoastră – şi în care sunteţi atrasă la rândul dvs.

În cazul depresiei ciclice, este des întâlnit cazul în care cei afectaţi spun: „Sunt bine, n-am nimic* când intră pe panta ascendentă a ciclului. Nici nu vor să audă de tratament sau de prevenţie. Când se afundă în zona descendentă a ciclului, mulţi au tendinţa de a-şi administra cu de la ei putere alcool pe post de medicamente. Nu vă

menţionez toate aceste aspecte ca să vă fac să simţiţi că problemele prin care treceţi se încadrează în tipar într-o măsură mai mică. Un medic, poate chiar şi un psihiatru, s-ar putea să nu fie de ajuns. Ei sunt înclinaţi să considere această condiţie mult prea greu de tratat prin terapie, iar din acest motiv singurul remediu pe care îl recomandă sunt antidepresivele (la care, din nefericire, pacientul întotdeauna renunţă de îndată ce se simte bine din nou).

Vă propun să ne întoarcem la singurul aspect al acestei situaţii asupra căruia deţineţi controlul şi anume propria participare. Renunţaţi la orice iluzie că îl „ajutaţi” pe cel care suferă de o depresie. Dumneavoastră sunteţi cea care îi întreţineţi starea de fapt. Prin urmare, ţine numai de dumneavoastră să vă adresaţi următoarele întrebări esenţiale:

1. Este această situaţie ceva ce pot repara?

2. Este această situaţie ceva ce trebuie să îndur?

3. Este această situaţie ceva de care trebuie să mă rup?

Datorită dragostei şi loialităţii pentru soţul dumneavoastră, am impresia că tindeţi către întrebarea 2, iar această convingere v-a făcut să deveniţi codependentă de depresia soţului. Nu spun că sunteţi cea care îl activaţi în această direcţie. Mai degrabă, v-aţi adaptat la nevoile sale, iar adaptarea nu merge mai departe de atât. De aceea sunteţi îngrozită de următorul episod al depresiei şi vă simţiţi din ce în ce mai vlăguită de fiecare în parte. A sosit timpul ca şi el să se adapteze nevoilor dumneavoastră. În loc să insistaţi pe lângă el să ceară ajutor atâta timp cât el nu doreşte acest lucru, începeţi să vă exprimaţi dorinţele şi nevoile. Nu implicaţi depresia, pe cât de mult posibil, în această poveste. Ce-ar fi dacă ar suferi de o boală cronică în stare să-l pună la pământ? în acest caz ar fi înţelept să afirmaţi următoarele:

Nu mă pot descurca de una singură.

Şi starea mea de bine este importantă.

Îţi sunt alături în această încercare, dar nu pot fi pe veşnicie colacul tău de salvare. Trebuie ca şi tu însuţi să ai grijă de propria persoană.

Vreau să relaţionez cu acea partea a ta care nu este bolnavă. Te rog să mă ajuţi.

Nu pot suporta această situaţie plină de negare. Avem o problemă în comun.

Odată ce vom dezbate problema şi vom începe să fim sinceri în această privinţă, ca şi cuplu trebuie să lucrăm împreună pentru a găsi o soluţie. În soluţia respectivă, amândoi trebuie să ne găsim alinarea.

Sper că veţi începe să înţelegeţi că v-aţi ataşat atât de mult de problema lui pentru propriul dumneavoastră bine. Nu mă alătur prietenilor dumneavoastră care vă sfătuiesc să îl părăsiţi (deşi sper că puteţi găsi timp pentru dumneavoastră în afara problemei soţului; prietenii dvs. Au dreptate când spun că meritaţi să aveţi o viaţă normală). Vreau să vă cereţi dreptul

la viaţă alături de soţul dumneavoastră, nu fără el. Trebuie să existe un echilibru, iar în momentul de faţă balanţa este înclinată prea mult în favoarea lui şi a modului său de viaţă.

Un leneş în stil Dharma

Problema mea este legată de fiul meu de optsprezece ani, care nu este de părere că trebuie să muncească sau să frecventeze şcoala. El spune că nu vrea decât „să existe” şi „cu cât faci mai puţine, cu atât obţii mai multe”. Cum am putea eu şi soţul meu să-i insuflăm fiului nostru ideea că trebuie să facă ceva pentru a supravieţui, dar în acelaşi timp să nu ne interpunem în idealurile sale spirituale?

— Kathy, 39, Des Moines, Iowa

Mă tem că dilema voastră le va stârni cititorilor multe zâmbete amare. Vă faceţi de fapt probleme pentru un copil răsfăţat care îşi are părinţii la degetul mic. La vârsta de optsprezece ani, tinerii încearcă identităţi noi, ca după aceea să renunţe la ele. Doar timpul şi maturizarea ne

vor spune ce fel de adult va deveni fiul vostru şi ce va face cu viaţa lui.

Vă aflaţi şi la o răscruce delicată, deoarece nu mai puteţi să-l răsfăţaţi ca pe un copil mic, dar în acelaşi timp nu puteţi avea nici prea multe aşteptări de la fiul vostru. Totuşi, încercaţi să acţionaţi în această direcţie. Ştiu că este greu. În această familie, cei idealişti sunt de fapt părinţii. Copilul face tot ce poate pentru a rămâne cât se poate de dependent. Trebuie măcar să-l informaţi referitor la aspectele factice ale vieţii: să frecventeze şcoala şi să se întreţină singur. Alternativă este să continue să bată pasul pe loc, fapt care nu va face pe nimeni mai fericit.

Suprapopularea sufletelor

Dintotdeauna m-am întrebat cum se înmulţesc sufletele. Dacă, de fapt, ne reîncarnăm, de unde provin sufletele noi şi cum de au ajuns să existe şase miliarde pe această planetă?

— Sally, 32, Silver Spring, Maryland

S-ar putea să fiţi surprinsă cât de des mi se

adresează această întrebare, de obicei din partea celor care vor să mă pună în situaţia de a nu le răspunde. Scepticii spun: „Sunt de două ori mai mulţi oameni pe planetă decât erau în urmă cu cincizeci de ani. Dacă toţi au un suflet, iar sufletele sunt nemuritoare, nu se poate să fie mai multe suflete decât în perioada anterioară. Prin urmare, varianta reîncarnării cu siguranţă este greşită”. Observ că în cazul dumneavoastră întrebarea a fost formulată pe un ton mult mai amiabil, aşa că iată care sunt gândurile mele sincere.

În primul rând, reîncarnarea nu se testează prin această întrebare. Din câte ştim cu toţii, sufletele pot fi slobozite într-o anumită ordine pe care fiinţele umane nu o pot pătrunde. S-ar putea să existe o rezervă fără limite într-un dozator veşnic de tip Pez, precum cel pentru bomboane. Ritmul apariţiei sufletelor nu ne priveşte. Tot ceea ce ştim este că fiecare dintre noi ne aflăm aici, străduindu-ne din toate puterile să evoluăm.

În al doilea rând, eul se foloseşte pentru a gândi din perspectiva lui „eu” sau a sinelui separat. Dar să lăsăm deoparte eul pentru moment. Sufletul vostru este cea mai profundă formă de conştiinţă, sursa conştiinţei voastre. Pentru mine, conceptul de conştiinţă este un substantiv singular fără formă de plural. O bucată de aur se poate transforma în mai multe obiecte din aur, un foc produce multe flăcări, un ocean multe valuri. Sufletele sunt modele de mişcare şi comportament în cadrul unei singure conştientizări. Fie că o numim mintea dumnezeiască sau pântecul creaţiei, această sursă unică poate da naştere unui număr de suflete egal cu cel pe care îl determină Universul, aşa cum oceanul poate avea câteva valuri sau mai multe fără să sece. A fi întru totul conştient este o stare ambivalenţă. Vă percepeţi ca individualitate, dar aparţineţi şi acelei unităţi cunoscute drept raţiune/spirit.

Melancolia crizei financiare

Acesta a fost anul în care totul s-a năruit. În decurs de doar câteva luni, eu şi soţul meu ne-am despărţit. Am declarat falimentul şi ne-am pierdut afacerea, o casă de vinuri şi o distilerie. Acum încerc să fac faţă statutului de părinte singur, care locuieşte într-o casă pe punctul de a fi confiscată pentru neplata ipotecii. Mă aflu în pragul vârstei de cincizeci de ani şi sunt momente în care mă simt complet pierdută. În mare parte, totuşi, încerc să fiu optimistă şi cred că traseul noii mele călătorii va fi o oportunitate pentru a-mi găsi adevărata menire în viaţă. Nu-mi doresc nimic mai mult decât să le ofer copiilor mei un viitor sigur şi fericit. Cei din jur mă plac şi reacţionează la energia mea pozitivă. Cu siguranţă există o oportunitate, o uşă deschisă şi pentru mine. Întrebare mea este cum fac să ţin uşa deschisă?

— Sara, 49, Columbia Britanică

Vă pot asigura de faptul că scrisoarea dumneavoastră a înfiorat multe inimi. În perioada actualei recesiuni, persoanele mai în vârstă

implicate în câmpul muncii care se credeau aproape de încheierea carierei descoperă că au ajuns la fundul sacului. Nu sunt deloc pregătite să-şi piardă locul de muncă, locuinţa sau economiile – toată reţelele de siguranţă pe care ni le pregătim într-o viaţă de muncă.

Pentru a deschide o nouă uşă, cred că trebuie să apelăm la proverbul care spune că orice gol poate fi umplut sau că orice sac îşi are peticul. Chiar în momentul de faţă aveţi un gol în interior care conţine următoarele: regret, dezamăgire, nostalgia unor vremuri mai bune, speranţe de viitor, anxietate în faţa viitorului, stimă de sine şi neîncredere de sine. Cu alte cuvinte, există o un talmeş-balmeş de conflicte şi tensiuni. Energiile umbrei îşi fac apariţia în peisaj pentru a vă determina să vă fie teamă. Instabilitatea vieţii dumneavoastră exterioare se oglindeşte în instabilitatea interioară.

Trebuie să creaţi spaţiu pentru claritate, inspiraţie şi noi începuturi. Deţineţi deja toate

coordonatele necesare în acest sens. Problema este că dezordinea imensă din spaţiul interior nu permite şi claritate, care apare cu intermitenţe. Conştientizaţi faptul că vă aflaţi într-un moment de criză. Nu puteţi avea pretenţii doar de la propria persoană. Unde vă sunt cei de ajutor, susţinătorii şi, mai presus de toate, unde vă este soţul? Ştiu că suferă de propriile stări de anxietate, dar el însuşi a fost implicat în prăbuşirea care a dus la această criză. Prin urmare, ar trebui să facă parte din soluţia care să vă scoată din situaţia actuală. Este de neiertat să vi se ceară să purtaţi povara de una singură.

Mă tem că trebuie să daţi dovadă şi de tărie de caracter în aceste momente. Mergeţi la cei pe care i-aţi ajutat în trecut şi faceţi-le cunoscut, în mod foarte clar, faptul că aveţi nevoie de susţinere pe durata acestei crize. Nu faceţi pe viteaza; nu faceţi pe martira; nu căderi în vârtejul victimizării şi al confundării dorinţelor cu realitatea, care vin la pachet în cazul de faţă. Analizaţi-vă ca şi cum

aţi fi o altă persoană – una pe care o cunoaşteţi foarte bine şi care are nevoie de sfaturi raţionale şi sănătoase. Ce i-aţi spune? Obiectivarea vă ajută să vă clarificaţi amestecul confuz de emoţii care vă trag după ele în direcţii opuse zi după zi.

Aveţi un simţ corespunzător al sinelui de bază; acesta reiese evident din modul în care scrieţi. Şinele de bază este cel care îi însoţeşte pe oameni prin crize. Aspectele superficiale din exterior sunt pe locul al doilea. Da, într-adevăr, recesiunea şi loviturile pe care le-a dat aceasta vieţilor unor oameni buni şi merituoşi sunt reale. Dar capacitatea interioară de a-şi reveni în mod rapid şi flexibilitatea în condiţii de stres sunt calităţi personale şi se dovedesc a fi hotărâtoare în cazuri ca al dumneavoastră. Aliniaţi-vă cu o persoană care deţine aceeaşi flexibilitate, pentru ca, la rândul dumneavoastră, să vă întăriţi. Găsiţi încă un stejar care îndură adversităţile furtunii ca dumneavoastră. Orice persoană aflată în contact cu sinele său de bază vă va răspunde chemării cu

siguranţă. Înainte să vă faceţi griji cu privire la faptul de a rămâne pozitivă, luaţi măsuri, oricât de mici, pentru a ieşi din situaţia de criză. Odată ce vă orientaţi în mod realist în această direcţie, uşile care trebuie să se deschidă o vor face.

Pot deveni iluminată?

Este oare menirea oamenilor să caute şi să atingă iluminarea? Care sunt obstacolele ce stau în calea ajungerii acolo şi cum le putem depăşi? Personal, propovăduiesc gândirea pozitivă tuturor celor din jurul meu, dar uneori eu însămi mă simt deznădăjduită. Nu pot ieşi din această fundătură. Vă rog să mă ajutaţi.

— Claudine, 41, Sherman Oaks, California

Mi-aţi adresat două întrebări, dar încerc să văd dacă le putem lega în vreun fel. Gândirea pozitivă este foarte bună, chiar necesară, pentru a avea o viziune plină de speranţă asupra vieţii. Viziunea dumneavoastră este legată de iluminare şi nimic nu poate fi mai pozitiv. Cu toate că v-aţi descoperit această viziune, nu trebuie să vă forţaţi

în a avea o gândire pozitivă în mod permanent. Aceasta este o manieră artificială de abordare a raţiunii/minţii/spiritului. Sunt de părere că, dacă nu vă forţaţi mintea/spiritul, aceasta/acesta va funcţiona mai natural şi cu mai puţin stres.

Acum, că v-aţi stabilit iluminarea drept principal obiectiv, cum ajungeţi acolo? în primul rând, nu trebuie să plecăm de la premisa piedicilor. Iluminarea este produsul dezvoltării personale. Când un trandafir creşte în grădină, abia aşteptând ziua în care va înflori, nu se gândeşte: „Care sunt obstacolele de care trebuie să trec înainte să pot înflori?” Acesta pur şi simplu creşte, se dezvoltă, întâmpinând şi cele bune, şi cele rele ca pe ceva obişnuit, cu încredinţarea că într-o zi floarea va apărea.

Totuşi, trandafirii înfloresc cel mai bine dacă sunt plantaţi într-un sol bogat, fertil şi sunt îngrijiţi atent. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul dumneavoastră. Aveţi nevoie de numai două lucruri în parcursul spiritual: o viziune a

obiectivului şi mijloacele prin care să vă extindeţi conştiinţa. Orice ar însemna iluminarea – şi multe tradiţii o descriu în mod diferit –, fiecare pas spre ea este un pas spre conştientizarea de sine. De-a lungul istoriei, tradiţiile spirituale indică meditaţia ca fiind singurul şi cel mai important mod de a ajunge la conştientizarea de sine. Şi totuşi, chiar devenind mai conştientă, nu tot ceea ce vi se va revela va fi pozitiv. Viaţa este o binecuvântare eterogenă şi cu toţii avem un sine din umbră, o latură întunecată.

Dar, indiferent de cât de dificil ar putea fi un anumit aspect al vieţii dumneavoastră, acesta nu trebuie să ajungă un obstacol în calea întâlnirii cu spiritul. Trupul dumneavoastră ar putea întâmpina piedici şi la fel şi sufletul. Trataţi-le în cel mai potrivit mod cu putinţă; cu alte cuvinte, duceţi o viaţă normală, cu susţinerea familiei, a prietenilor şi a altor oameni interesaţi de partea spirituală a existenţei. Dar spiritul înseamnă conştientizare şi, atâta timp cât sunteţi conştientă de acest lucru,

oportunitatea conştientizării extinse va apărea tot timpul. Uneori se naşte prin meditaţie, uneori este o nouă revelaţie, alteori vine sub forma călăuzelor sau a învăţătorilor care apar pentru a ne ajuta. Permiteţi-i sinelui superior să vă fie ghidul suprem şi să-şi păstreze poziţia fermă în cunoaşterea faptului că această cale, pe de-a-ntregul, are loc la nivelul conştiinţei.

Fiul său cel neascultător

Fiul meu de douăzeci şi doi de ani locuieşte la noi acasă, merge la facultate cu jumătate de normă şi lucrează cu jumătate de normă. Nu se oferă niciodată să ne ajute cu treburile din casă, să pregătească mâncare sau să spele vasele. Vine şi pleacă morocănos, fără a ne saluta nici la venire, nici la plecare. Faţă de mine manifestă o atitudine de superioritate, de parcă ar fi capul familiei. Cu toate acestea, pierde vremea cu jocurile video de fiecare dată când are un moment liber. Sunt divorţată şi nu am niciun fel de ajutor. Cum îl pot face pe fiul meu să se comporte mai

frumos cu mine? Sincer, dacă măcar s-ar preface, ar fi suficient pentru mine în cazul de faţă.

— Audrey, 46, Oak Park, Illinois

Fiul dumneavoastră îşi prelungeşte adolescenţa cât poate de mult. Atitudinile pe care le descrieţi – printre care aerul de superioritate, dependenţa de jocurile video, evitarea oricăror sarcini şi lipsa de respect faţă de dumneavoastră – sunt lucruri cunoscute în general de orice părinte al unui copil de şaisprezece ani. Totuşi, nu sunt justificate în cazul unei persoane de douăzeci şi doi de ani. În plus, situaţia dumneavoastră include doi factori agravanţi. Mă tem că fiul dumneavoastră a preluat această atitudine dură de la tatăl său. Iar dumneavoastră simţiţi pe propria piele dezavantajele situaţiei unei mame singure, printre care şi neajunsul că aţi devenit prea dependentă de fiul dumneavoastră în privinţa feedback-ului emoţional şi mult prea dispusă să-i permiteţi să lâncezească în imaturitate.

Prin urmare, el consideră că nu îl meritaţi şi

că el nu vă merită. Aceasta este o relaţie mutuală lipsită de beneficii. În calitate de adult, vă revine sarcina de a vă confrunta cu realitatea aşa cum se aplică ea în cazul dumneavoastră. Trăiţi-vă viaţa în afara ariei propriului fiu. Daţi-vă silinţa în acest sens, pentru a-i permite să se maturizeze, Nu-i mai acordaţi atât de multă atenţie; nu-l mai împovăraţi cu dezamăgirile şi aşteptările dumneavoastră neîmplinite. Ştiu că ceea ce vă prescriu este o doză puternică de medicaţie, dar vă va vindeca în cele din urmă.

Cât îl priveşte pe fiul dumneavoastră, îngrijorarea vă este întemeiată. Nu se află într-o poziţie corespunzătoare pentru a se maturiza. Nu are motivaţie suficientă în acest sens şi este prea imatur pentru a vedea decăderea care îl aşteaptă dacă refuză să-şi asume vârsta. Rolul dumneavoastră este să îl ajutaţi să-şi deschidă ochii. În primul rând, are nevoie de o prelegere serioasă din partea unui bărbat pe care îl respectă. Acest bărbat trebuie să îi prezinte nişte

adevăruri dure. În al doilea rând, îi trebuie un model corespunzător tipului de persoană în care el s-ar transforma odată cu maturizarea.

Nu vă pot spune ce fel de model i se potriveşte cu exactitate. Pentru asta, va fi nevoie de ceva cugetare, cu mintea limpede, din partea dumneavoastră. La douăzeci şi doi de ani, mulţi tineri adulţi nu-şi pot identifica punctele forte şi pe cele slabe. Au nevoie de mai multă experienţă şi poate de povăţuire. Mai mult ca sigur că această situaţie este valabilă şi în cazul fiului dumneavoastră. Trebuie să găsiţi un bărbat a cărui carieră şi ale cărui alegeri de viaţă îl pot face pe fiul dumneavoastră să spună: „Aşa vreau să fiu. Pot ajunge aşa”. Fără o astfel de figură în viaţa sa – sau în viaţa oricărui adult tânăr –, perspectiva propusă de viitor se lasă dusă de valurile vieţii fără o ţintă precisă.

Tinereţea la răscruce îmi este foarte greu să iau decizii atunci când vine vorba despre găsirea unei direcţii în viaţă. Vreau să fac ceva ce îmi

place şi mă pasionează, dar încă nu am identificat acel lucru. Între timp, nu doresc să îmi compromit idealurile doar de dragul de a fi practică. Şcoala şi locul de muncă mi s-au părut fără sens, aşa că am renunţat la ele şi mi-am petrecut un an stând acasă şi ocupând-mă mai ales cu cititul cărţilor despre spiritualitate şi psihologie, în speranţa că m-aş putea regăsi pe mine însămi.

În momentul de faţă mă simt mult mai sigură din punct de vedere spiritual, dar, din punct de vedere practic, nu am realizat nimic în viaţă. Vreau să cred că totul este aşa cum ar trebui să fie. Chiar şi aşa, există momente în care mă simt moartă pe dinăuntru. Nu am nicio aspiraţie; nu ştiu nici măcar de ce mă aflu aici.

— Annie, 24, New Haven, Connecticut

Scrisoarea ta devine din ce în ce mai negativă, culminând cu o afirmaţie surprinzătoare: *Mă simt moartă* pe *dinăuntru*. Prin urmare ceea ce părea un anumit lucru – respectiv o scrisoare din partea unei persoane idealiste care şi-a amânat

criza de identitate – se dovedeşte în final o scrisoare de la cineva care se află într-o acută stare de depresie. În consecinţă, singurul mod de a obţine un răspuns este să te sondezi şi să îl găseşti. Ai citit o mulţime de cărţi spirituale. Seminţele au fost sădite. Acum a sosit vremea să permiţi anumitor seminţe să încolţească.

Pentru a afla care anume, iată cinci întrebări la care să-ţi dai singură răspunsuri. Notează-le pe o hârtie aflată la îndemână, deoarece va trebui să îţi adresezi câte o întrebare în fiecare zi, până când îi găseşti răspunsul. Îţi voi dezvălui mai întâi întrebările, după care te voi îndruma spre găsirea răspunsului, pentru că metoda este la fel de importantă ca răspunsurile în sine:

1. Sunt oare deprimată şi sătulă de viaţa mea?

2. Mă abat din drum deoarece ştiu că mă aşteaptă dincolo de orizont ceva perfect?

3. Ziua de astăzi decurge aşa cum îmi doresc?

4. Când mă uit în jur, viaţa pe care o am îmi spune cine sunt? Ce văd în reflectarea lumii exterioare?

5. Dacă aş putea da timpul cu cinci ani înainte şi m-aş putea întâlni cu mine însămi, pe cine aş întâlni?

Acestea sunt întrebările la care se răspunde în timpul unei crize de identitate la vârsta de douăzeci de ani. De fiecare dată, ele sunt adresate într-o stare confuză, deoarece etapa adolescenţei târzii nu s-a încheiat, iar perioada adultă nu a început încă în adevăratul sens al cuvântului. Oamenii trec prin crize în maniere foarte diferite. Acestea tind să scoată la iveală cele mai mari temeri şi cele mai înflăcărate visuri pe care le avem fiecare dintre noi. Acesta este un timp pentru dragoste, idealuri, o carieră, câştigarea încrederii de sine şi dorinţa nemărginită de a ne lua zborul.

Acesta este idealul, dar bineînţeles că mulţi dintre noi experimentează şi alte elemente în

cazul unei crize de identitate: o senzaţie paralizantă provocată de indecizie, pierderea încrederii în sine, spaima că vechile comportamente care funcţionau în perioada adolescenţei nu mai sunt valabile şi o senzaţie înfiorătoare de goliciune. În momentul de faţă te-ai împotmolit în latura negativă a găsirii propriei identităţi. Prin urmare, îţi propun să eliminăm aspectele negative din viaţa ta şi să le permitem celor pozitive să-ţi devină călăuză.

Aici intervin cele cinci întrebări. De dimineaţă, scoate la iveală lista. Citeşte fiecare întrebare, după care închide ochii şi aşteaptă un răspuns. Nu te forţa; nu cere nimic. Dacă auzi multe murmure, expiră şi cere la nivel mental acestor murmure să înceteze pentru o clipă, astfel încât să poţi avea mintea limpede. Orice răspuns vei primi după câteva minute, acela va fi răspunsul zilei respective. Treci la următoarea întrebare. După ce ai obţinut cele cinci răspunsuri, continuă-ţi activităţile zilnice şi bucură-te de acea zi. Nu te

mai gândi la întrebări. Nu te întoarce asupra lor. Ţi-ai îndeplinit sarcina pentru acea zi. Restul se reduce la a te simţi bine.

Repetă acest procedeu în fiecare zi. La un moment dat – nimeni nu poate spune cu certitudine când – unul dintre răspunsuri ţi se va părea întru totul potrivit pentru tine. Asta înseamnă că sinele tău real este cei care ţi-a transmis răspunsul. Nu sări în sus de bucurie. Revino asupra întrebării de încă două ori şi vezi dacă primeşti acelaşi răspuns. Dacă se întâmplă aşa, taie întrebarea respectivă de pe listă. Continuă atâta timp cât este nevoie pentru a obţine cinci răspunsuri corespunzătoare şi adevărate. Ce ai făcut de fapt? Ai ajuns în locul unde trebuie să fii. Pentru că eşti tânără, răspunsurile tale s-ar putea schimba anul viitor, dar ceea ce îţi doreşti acum sunt răspunsuri pentru momentul de faţă. Te vor ajuta să ieşi din încurcătură.

O căutare lipsită de speranţă

Sunt într-o continuă căutare a acelui „ceva” şi am ajuns la punctul în care mă simt epuizată, pierdută şi tristă. Am crezut că dacă am învins cancerul aş putea să îmi păstrez o linie de plutire şi să trăiesc o viaţă obişnuită. Pentru o bună bucată de vreme, aşa a fost, dar acum m-am întors din nou la stadiul de căutare şi speranţă. Mă rog şi vorbesc cu Dumnezeu, cu îngerii şi cu cei care mă îndrumă, dar eu cred că inventez totul şi că doar îmi imaginez. Încotro voi merge de acum încolo?

Ştiu că există ceva mai mult, dar ce? Unde?

— Lanet, 60, Sacramento, California

Poate că ar trebui să începem cu vârsta dumneavoastră. La şaizeci de ani este de la sine înţeles că vă doriţi o formă de validare în viaţa dumneavoastră. Ar trebui să fiţi capabilă să vă uitaţi în sinea dumneavoastră pentru a găsi un set de valori de bază potrivit cărora să trăiţi. Orice ar fi acel ceva care vrea să se dezvăluie, o face din cauza sinelui de bază pe care l-aţi stabilit chiar dumneavoastră.

În cazul de faţă, baza pare lipsită de putere şi absentă, ceea ce înseamnă una din două: fie v-aţi amânat activitatea de identificare a unui sine stabil, plin de semnificaţie, fie acel sine a fost slăbit de traume, durere şi dezamăgire. Nu vă pot spune care este varianta adevărată – poate că există câte ceva din ambele, în orice caz, calea ascendentă este aceeaşi. Acel „mai mult” pe care îl căutaţi sunteţi de fapt dumneavoastră. Nu e vorba despre o revelaţie transmisă de îngeri sau despre o epifanie.

Nu vreau să insinuez faptul că nu ar trebui să căutaţi o conexiune cu sacrul. Dar, dacă aţi petrece ani în şir încercând să doborâţi un copac cu ajutorul unui cuţit pentru întins untul, nu v-aţi da seama la un moment dat că nu aţi procedat corect în acest sens? în cazul dumneavoastră, motivul pentru care inspiraţia din mai multe surse nu s-a fixat este acela că nu aţi fost realistă în privinţa a ceea ce înseamnă faptul de a vă afla pe o cale spirituală. Dincolo de orice altceva, aceasta

este calea spre realitate. Prin urmare, trebuie să deveniţi realistă în ceea ce priveşte viaţa dumneavoastră şi să începeţi să depuneţi efort pentru a vă regăsi. Realitatea pe care o căutaţi vă este la fel de apropiată ca respiraţia. Nu trebuie să o căutaţi în cer sau în adierile de vânt, în lung şi-n lat.

Persoana stigmatizată

M-am născut cu multiple defecte fizice şi, de-a lungul vieţii, am trecut prin treizeci şi şase de intervenţii chirurgicale. Când eram mică, nu ştiam că era ceva în neregulă cu mine. De îndată ce am început să merg la şcoală, însă, situaţia s-a complicat. Lucrurile pe care le spuneau ceilalţi copii despre mine erau îngrozitoare – „Scarface, Frankenstein, vei ajunge să ai un iubit doar dacă acesta îţi pune un sac pe cap”. Mama nu lua în seamă problemele mele. Tatăl meu vitreg m-a aşezat în poala lui şi mi-a spus: „Nu vei fi niciodată frumoasă, aşa că fii în schimb deşteaptă”. Problema este că, deşi aveam o

situaţie şcolară bună, tot îmi spunea că sunt proastă.

Ştiu că sunt deşteaptă, deosebită şi cu adevărat bună la suflet şi iubitoare. Dar, când intru într-o încăpere, îi observ pe toţi holbându-se la mine şi având reacţii întârziate. Dacă le spun de ce arăt aşa, nu fac decât să îmi confirm cât de ruşinată sunt deja de mine – este un paradox. Cum să fac să câştig? Am urmat şedinţe de terapie şi tot nu reuşesc să trec peste.

— Leonie, 39, Baltimore, Maryland

Problemele dumneavoastră, aşa, dureroase, cum sunt, pot fi tratate. Dacă terapeutul nu a reuşit să facă progrese, trebuie să vorbiţi cu cineva care poate. Problema majoră este că aţi transferat odată cu trecerea la etapa adultă nişte convingeri puternice pe care vi le-au inoculat părinţii. Mama dumneavoastră a fost incapabilă să treacă peste vina de a avea un copil imperfect, iar tatăl vitreg i-a întărit convingerile în loc să o ajute să le soluţioneze. Înainte de a poseda un sine,

când eraţi atât de mică încât nu aveaţi nicio altă variantă decât aceea de a vă ataşa identitatea de cea a mamei dumneavoastră, aţi fost condiţionată într-un mod extrem de greşit.

Vă felicit că aţi reuşit să vă recâştigaţi viaţa. Prin intermediul adversităţilor, aţi devenit o persoană mai bună decât toate persoanele din trecut care v-au provocat suferinţă, inclusiv decât cele care v-au crescut. Dată fiind propria putere de care aţi dat dovadă, vindecarea dumneavoastră depinde de conştientizarea următoarelor aspecte:

Este sănătos să fiţi diferită. Nu trebuie să insistaţi în a vă apăra dreptul la existenţă.

Dacă nu găsiţi un terapeut care să se axeze cu precădere pe chestiunile legate de bază, nu are rost să vă întoarceţi. În acelaşi timp, vă rog să vă notaţi punctele enumerate şi să începeţi să le aplicaţi în propriul caz. Întotdeauna vindecarea este la doi paşi depărtare. Aţi parcurs un drum lung. Acum aţi trecut la partea cea mai dificilă. S-ar putea să fie mai greu să vă vindecaţi, însă, cu

toate acestea, activitatea s-a derulat de mai multe ori şi, odată ce veţi găsi îndrumarea corespunzătoare, veţi reuşi la rândul dumneavoastră să o duceţi la bun sfârşit.

Şefa mea cea maliţioasă în urmă cu opt luni, mi-am dat demisia, pentru că şefa mea se comporta urât cu mine şi nu mă trata cu respect. Când i-am sesizat pe superiorii săi, aceştia nu au mişcat un deget pentru remedierea situaţiei. Recent, mi-a făcut o descriere nefavorabilă pentru potenţialii mei angajatori. Se pare că nu pot să scap de ea. Cum să procedez pentru a merge mai departe?

— Celine, 58, Minneapolis, Minnesota

Există un răspuns pe termen scurt pentru dilema dumneavoastră, dar şi unul pe termen lung. Răspunsul pe termen scurt este acela că trebuie să le explicaţi potenţialilor angajatori, în mod deschis, divergenţele avute cu fosta şefă, în cazul unui interviu de angajare. Fiţi deschisă, sociabilă şi adultă, fără a vă învinui fosta şefă sau

a inventa scuze – angajatorii vor observa că sunteţi sinceră. Oferiţi-vă să le puneţi la dispoziţie şi alte referinţe de la slujba anterioară, dacă doriţi, dar cred că nu veţi fi dezavantajată doar din cauza unei singure referinţe maliţioase.

Răspunsul pe termen lung necesită ceva lucru interior la propria persoană. Am impresia că vă simţiţi nedreptăţită şi rănită, dar şi ofensată şi poate chiar vinovată, de parcă i-aţi fi provocat comportamentul răutăcios sau nu aţi reuşit să i-l îmbunătăţiţi. Aceste sentimente sunt firele care vă leagă de fosta şefă. Trebuie să vorbiţi despre ele cu o persoană matură, care să vă înţeleagă şi să vă îndrume cu răbdare. Nu veţi avea parte de nimic bun dacă vă frământaţi şi insistaţi în a vă retrăi trecutul. Încercaţi să vă faceţi şi să vă simţiţi mai bine. Rănile dumneavoastră interioare sunt reale, chiar dacă invizibile. Luaţi măsuri pentru găsirea unei căi de a le vindeca. Sper că asta vă va ajuta.

Tânjind după un încă un bebeluş

Eu şi soţul meu avem o fetiţă frumoasă, care tocmai a împlinit patru ani. Îmi doresc încă un copil, dar soţul meu nu. Ne certăm mult, iar acum a început să aibă probleme de potenţă în dormitor. Din punctul meu de vedere, această manifestare este o altă cale prin care vrea să evite ceea ce eu îmi dorescatât de mult. Nu-mi vine să cred că nu simte la fel ca mine.

— Marianne, 36, Denver, Colorado

Trebuie să nu mai puneţi presiune nici asupra soţului şi nici asupra propriei persoane. Stresul îl vlăguieşte. Îmi permiteţi să vă sugerez un răgaz? Luaţi loc şi scrieţi-i o scrisoare în care să enumeraţi toate motivele personale pentru care vă doriţi încă un copil şi în care să vă exprimaţi toate sentimentele cât mai bine cu putinţă. Rugaţi-l să vă scrie o scrisoare în care să-şi exprime motivele pentru care nu-şi doreşte un copil şi cele care-i stârnesc îndoieli.

După ce faceţi schimb de scrisori şi le citiţi, în particular, daţi-le deoparte pentru patru luni.

Nu mai aduceţi vorba despre acest subiect. Lăsaţi timpul să-şi facă treaba. După ce s-au scurs cele patru luni, scoateţi la iveală scrisorile. Citiţi-o doar pe a dumneavoastră şi întrebaţi-vă dacă vi s-a schimbat în vreun fel poziţia. Soţul dumneavoastră ar trebui să facă acelaşi lucru. Dacă niciunul dintre voi nu şi-a schimbat punctul de vedere, puneţi scrisorile deoparte pentru încă patru luni. Dar dacă, aşa cum bănuiesc, există o minimă îmbunătăţire a poziţiei vreunuia, vorbiţi despre ea. În caz că tot nu reuşiţi să ajungeţi la un numitor comun, scrieţi alte scrisori. Cred că totul va merge bine dacă promiteţi în mod serios să renunţaţi la subiect până una alta.

Ceartă în familie

Fiul meu cel mare şi soţul meu au avut o ceartă aprinsă de Crăciun şi, chiar dacă soţul meu şi-a cerut scuze şi o nouă şansă, fiul şi logodnica lui nu vor să mai aibă de-a face cu vreunul dintre noi. Fiul meu ne învinuieşte pentru toate evenimentele neplăcute ale vieţii sale. Suntem

distruşi, dar el are situaţia sub control. Aveam o familie sănătoasă şi unită până să aibă loc acest incident.

— Carlene, 56, New Hampshire

Este oare posibil ca o familie sănătoasă, unită, normală să fie răvăşită de o singură ceartă, oricât de aprigă a fost ea? Mă tem că în acest caz este vorba despre nişte resentimente latente care nu au ieşit la suprafaţă deşi existau demult în substrat. Din perspectiva fiului vostru, sentimentele lui sunt întru totul justificate, iar din perspectiva ta şi a soţului tău, sunt nejustificate. Aţi ajuns într-un impas. Într-o asemenea situaţie, cel mai bine ar fi să vă retrageţi. Deoarece există o terţă parte, logodnica lui, la mijloc, distanţa dintre voi nu va face decât să se accentueze.

Din moment ce aveţi cincizeci şi şase de ani, presupun că fiul dumneavoastră este un adult în adevăratul sens al cuvântului. S-ar putea să nu se comporte ca atare. Sunt şanse să fie imatur din punct de vedere emoţional – irascibilitatea lui pare

a fi mai mult a unui adolescent, după cum îmi descrieţi situaţia. Cu toate acestea, tot din ce îmi scrieţi, el deţine întreaga situaţie sub control. Se confruntă cu străvechea întrebare: „Mai poţi oare să te întorci acasă vreodată?”

Răspunsul este da, însă există şi o chichiţă. Te poţi întoarce din nou acasă după ce te-ai împăcat cu trecutul. Aş vrea să am veşti mai bune pentru dvs., însă fiul vostru nu este împăcat cu sine. Nu apelează la voi pentru a primi sfaturi sau a se vindeca. Mi-aş dori să o facă. Dar, pentru moment, lăsaţi-l să păstreze distanţa. Încercaţi să nu puneţi presiune asupra lui în niciun fel. Răspundeţi-i politicos şi cu bunăvoinţă dacă vă telefonează. La un moment dat, îşi va aminti părţile bune ale dumneavoastră şi die tatălui său. Când se va întâmpla asta, lui îi va reveni sarcina să facă primul pas pentru a vă reconcilia.

Iluminat sau fericit?

Iluminarea şi fericirea sunt unul şi acelaşi lucru?

— Dee, 52, Boston

Simplitatea şi maniera directă a întrebării dumneavoastră sunt revigorante. Dar sunt pus într-o situaţie cam delicată, deoarece nu ştiu motivul pentru care mă întrebaţi aşa ceva. Dacă sunteţi de părere că iluminarea este o cale potrivită pentru a fi fericită, asemenea speranţe reprezintă probabil o iluzie. Iluminarea presupune trezirea şi atingerea conştientizării depline, o stare la nivelul căreia grijile eului nu mai există. Bineînţeles că mă refer la o stare îndepărtată, la care se poate ajunge destul de greu.

Dar, pentru ajunge la iluminare, trebuie să păşiţi pe calea spirituală şi, într-adevăr, o astfel de călătorie sporeşte fericirea personală. Asta se întâmplă datorită destinaţiei drumului pe care l-aţi ales şi care se apropie din ce în ce mai mult de şinele dvs. Real. Sinele real se află la baza sinelui pe care îl numiţi „eu”. Dar el nu este umbrit de bucuriile şi necazurile obişnuite ale vieţii. Sinele real nu are niciun fel de planuri. Este fericit

pentru simplul fapt că este. În această existenţă, apare o calitate a beatitudinii care e inocentă şi simplă. Cu toţii o experimentăm în clipele când suntem într-o stare de desfătare calmă şi plină de pace – este ca şi cum am privi cerul albastru într-o zi de primăvară fără a fi perturbaţi nici de cel mai mic gând pe dinăuntru.

Nu toate cerurile vor fi albastre şi nici toate zilele – de primăvară. Aşadar, urmând calea spirituală, o persoană învaţă să găsească acest tip de fericire fără a avea nevoie de lucruri plăcute din exterior. Mai degrabă găseşte fericirea fiind persoana care este în realitate. Nu e ceva mistic. Copiii mici sunt fericiţi pentru simplul fapt că sunt cine sunt. Secretul este să-ţi recâştigi această stare când eşti adult şi ai cunoscut atât aspectele luminoase, cât şi pe cele întunecate ale vieţii. Vă încurajez să încercaţi abordarea acestei căi pe cont propriu. Pentru călăuzire, tocmai am scris o carte, *The Ultimate Happiness Prescription* (*Reţeta de bază a fericirii*), care vorbeşte în

detaliu despre calea către fericire.

Când este infidelitate?

Sunt căsătorită sau trăiesc cu acelaşi bărbat de şase ani şi împreună creştem trei copii adolescenţi. Soţuf meu m-a înşelat înainte de nuntă cu mama celui mai mic dintre copii. Pentru că această femeie este mama copilului său, încă face parte din vieţile noastre.

De curând am aflat că soţul meu vorbeşte cu ea la telefon pe ascuns. Scuza lui este că nu mă înşală şi că trebuie să trec peste. Dar mă simt trădată. Ar trebui oare să-l părăsesc? Sunt îndreptăţită să simt aşa? Sunt confuză.

— Sherry, 35, Los Angeles

Aproape oricine ţi-ar împărtăşi reacţia. Infidelitatea este mai mult decât o acţiune, este o atitudine. Pentru a înceta să fie infidel, este nevoie mai întâi ca bărbatul (să presupunem că vorbim despre bărbaţi infideli pentru moment) să-şi schimbe atitudinea. Doar după aceea schimbarea comportamentului său poate avea importanţă.

Dacă schimbările survin doar la nivelul comportamentului, rezultatul va fi unul superficial. Soţia lui va trăi mereu într-o stare de anxietate şi nesiguranţă din cauza unei recidive, precum cea în preajma căreia te găseşti tu.

Nu insist asupra zicalei „Cel ce a înşelat o dată va înşela mereu[5], dar aceasta a apărut în urma unor experienţe dureroase, latã care sunt ingredientele ce compun psihologia unui persoane infidele:

Am dreptul să fiu eu însumi şi aceasta este adevărata mea fire.

Este mai uşor să fug la o altă femeie decât să înfrunt problemele cu soţia mea.

Este numai vina soţiei mele, credeţi-mă. Nu mă satisface.

---

5 Cu cât am mai multe femei, cu atât mă simt mai sexy.
Bărbaţii nu sunt făcuţi pentru a fi monogami.
Relaţiile extraconjugale cu alte femei îmi oferă un respiro în căsnicie. Sunt la fel ca o vacanţă.
Celelalte femei nu reprezintă nimic. Nu înţeleg de ce soţia mea este atât de supărată.
Un bărbat adevărat poate satisface nu doar o femeie, ci mai multe.
Fac tot ceea ce îmi permit, atâta timp cât scap basma curată.

Sunt lipsit de prejudecăţi şi nu am ce face dacă ceilalţi din jurul meu, inclusiv soţia mea, dau dovadă de prejudecăţi.

Nu spun că soţul tău ascunde toate aceste atitudini – nicio persoană infidelă nu le adăposteşte pe toate –, însă scrisoarea ta indica unele dintre ele. Şi le-a integrat în felul său de a fi. Este povestea lui şi ţine cu dinţii de ea. Îl poţi face să-şi schimbe povestea din iubire pentru tine? Nu. Dacă te-ar fi iubit suficient pentru a-şi schimba povestea, nu te-ar fi înşelat de la bun început.

Nu vreau să sune deprimant ceea ce scriu. Păstrează-ţi speranţa, dar urmează-ţi propria speranţă. Dacă soţul îţi spune adevărul şi nu te mai înşală, trebuie să te responsabilizezi şi să îţi tratezi propria nesiguranţă. Dacă ai un soţ/o soţie infidel/a, cu siguranţă situaţia va fi devastatoare pentru propriul sentiment de fi dorit/a, demn/a, protejat/a, îngrijit/a şi preţuit/a. Trebuie să-ţi foloseşti condiţia vulnerabilă pentru a dobândi aceste aspecte înăuntrul tău. Dar, dacă întreprinzi

o asemenea călătorie pentru a te vindeca, primul pas presupune faptul ca soţul tău să fie de acord să-şi schimbe atitudinea. Altfel, este ca şi cum ai încerca să goleşti cada de la baie în timp ce el continuă să răstoarne apă în ea.

Suferinţă prelungită

Unicul meu fiu a murit în urmă cu zece ani, după ce s-a rostogolit cu maşina într-un accident pe autostradă. Avea douăzeci şi trei de ani şi era lumina ochilor mei. Amândoi lucram la secţia de urgenţe a spitalului din localitate. Tatăl său şi cu mine suntem divorţaţi de când fiul meu avea trei ani. După această pierdere zdrobitoare, abia acum încep să trăiesc din nou. În urma acestui eveniment sufăr de tulburare de stres posttraumatic, iar spiritualitatea mi-a fost zdruncinată cumplit.

Mă simt extrem de ruptă de tot şi de toţi, chiar dacă majoritatea persoanelor nu observă asta. Locuiesc într-o zonă foarte bună pe malului râului Yellowstone şi îmi găsesc alinarea urmărind

viaţa sălbatică din apropierea râului, cu precădere iarna, când apar vulturii. Dar suferinţa mea mentală nu a luat sfârşit şi nu ştiu ce să fac.

— Brenda, 63, Montana

Suferinţa provocată de pierderea unei persoane dragi este o stare devastatoare în cazul tău şi vă asigur de sincera mea compasiune. Dar am de gând să rămân şi ancorat în realitate, ceea ce înseamnă că voi fi franc. Trăiaţi prin fiul dvs., iar acest lucru se întâmplă de cele mai multe ori cu mamele singure. El a devenit o parte integrantă a fiinţei dumneavoastră, iar când a murit, o parte din propria dvs. Identitate s-a dus odată cu el. Acest lucru se întâmplă în relaţiile apropiate în care două persoane formează una singură, fiecare umplând spaţiile şi golurile din psihicul celuilalt.

Odată cu trecerea timpului, un fiu de douăzeci şi trei de ani ar fi găsit o manieră în care să se despartă de dvs. Şi, chiar dacă procesul ar fi fost dificil, i-aţi fi reţinut dragostea. În cazul separării bruşte din cauza morţii accidentale, aţi

fost rupţi unul de celălalt în mod violent, iar sentimentele de amorţeală, confuzie, alienare, depresie, de „moarte în viaţă” pe care le resimţiţi acum sunt rezultatul faptul că nu sunteţi în stare să alcătuiţi o persoană întreagă din fragmentele rămase în urmă dispariţiei fiului dvs.

Pentru dumneavoastră, faptul că citiţi cărţi spirituale, deşi vă alină suferinţa, nu v-a îndrumat în direcţia corespunzătoare; acestea v-au făcut să fiţi şi mai izolată, şi mai interiorizată. Mă bucur că beneficiaţi de mângâierea Naturii drept alinare, dar trebuie să conştientizaţi că vă aşteaptă un proiect de amploare: să vă reconstruiţi şinele fără ajutorul pieselor-Iipsă de la fiul dvs. Lată care sunt cele mai importante etape într-un asemenea proiect:

1. Hotărâţi-vă asupra faptului că vă doriţi să deveniţi o persoană completă.

2. Admiteţi faptul că fiul dvs. Nu mai poate înlocui spaţiile goale pe care le umplea cândva.

3. Apreciaţi-vă drept o persoană care merită

să fie fericită şi să aibă un viitor bogat.

4. Creaţi-vă legături cu persoane care îşi doresc ca dvs. Să fiţi completă, sănătoasă şi împlinită.

5. Rugaţi persoanele cele mai mature şi mai împlinite din viaţa dvs. Să vă ajute şi să vă susţină.

6. Găsiţi-vă un mentor sau un terapeut care să vă poată oferi o reprezentare a progreselor şi a obstacolelor în mod realist.

7. Împăcaţi-vă cu rămăşiţele amintirilor, ale pierderii, suferinţei şi rănilor.

8. Ieşiţi din rolul de victimă o dată pentru totdeauna.

9. Învăţaţi să vă preţuiţi suferinţa în timp ce puneţi la loc de cinste dragostea.

Notaţi-vă aceste nouă etape şi luaţi-le în serios. Dacă aşteptaţi pasivă ca timpul să vă vindece rănile, nu rezolvaţi nimic. Trebuie să depuneţi eforturi pentru a deveni obiectivă şi realistă. Trebuie să fiţi sută la sută implicată în a vă revendica propria viaţă. Dacă puteţi face acest

lucru, veţi fi o aducere aminte vie pentru fiul dvs. Şi nu o piatră de mormânt în viaţă. Cu siguranţă că el ar fi mândru să îi păstraţi vie amintirea.

Sunt melancolică – sau este mai mult de atât?

Tot încerc să îmi schimb procesul cognitiv pentru a da dovadă de mai multă pozitivitate. Este adevărat că gândurile negative apar, dar vreau să le dau la o parte şi să nu le acord niciun fel de atenţie. De cele mai multe ori mă descurc destul de bine, dar există şi momente de depresie. Nu urmez niciun tratament medicamentos şi nici nu îmi doresc. Care ar fi un prim pas cuvenit pentru a schimba această situaţie şi pentru a începe să îmi creez propria realitate, deoarece ştiu că o pot face?

— Jennifer, 47, Virginia de Nord

Ori de câte ori spune cineva „Sunt deprimat/a”, menţionează de obicei şi un motiv, dar în această privinţă scrisoarea ta denotă precauţie. Nu îmi dezvălui decât că te confrunţi cu gânduri negative şi doreşti să te asiguri că poţi

avea din nou o atitudine pozitivă – iar asta presupune o poziţie de nesiguranţă, de neîncredere de sine şi senzaţia că eşti în pericol. De ce îţi este teamă că nu te vei descurca?

Răspunsul la această întrebare se află înăuntrul tău. Prin urmare, primul pasul este să te analizezi cu atenţie în faţa oglinzii şi să găseşti un motiv al depresiei ce te cuprinde, atunci când apare, în care să te poţi încrede. De exemplu.

Sunt blocată într-o situaţie nefavorabilă.

Altcineva mă controlează.

Mă simt neputincioasă în a-mi schimba situaţia.

Simt că sunt o victimă.

Simt că nu voi reuşi niciodată.

Îmi lipsesc foarte multe lucruri.

Am tot trecut prin probleme provocate de starea mea de spirit, dar nu îmi pot da seama de ce.

Acestea nu sunt nişte răspunsuri preconcepute. Nu îmi doresc să le aplici în cazul

tău. Dar, dacă vreunul dintre ele se potriveşte, îţi pot indica o cale de ieşire din impas. De exemplu, împrejurările şi situaţiile negative care te fac să te simţi blocată pot fi schimbate. Dacă este nevoie, ar fi bine să te îndepărtezi de tot şi de toate până ajungi la o destinaţie mai sigură, care îţi conferă mai mult confort. De asemenea, dacă altcineva îţi controlează viaţa, trebuie să ţi-o revendici în nume personal. Dacă te simţi ca o persoană ratată sau fără de speranţă, trebuie să abordezi chestiunile ridicate de stima de sine. Dacă stările de spirit iau o turnură negativă fără un motiv anume, este indicat să apelezi la ajutorul unui medic.

Tendinţa spre depresie, deoarece te face să te simţi neajutorată şi fără speranţă, are rolul de a umbri adevărul. Adevărul pe care trebuie să îl observi este acela că există o soluţie de ieşire. Nu sunt întru totul convins că eşti deprimată. Senzaţia mea este că te simţi şi nesigură, şi controlată din motive pe care nu le-ai expus. Probabil că nu te simţi suficient de in siguranţă

dacă nu divulgi problema nici măcar într-o scrisoare.

Preşul tuturor

Am o prietenă veche care întotdeauna se află în mijlocul unei crize. Mă sună ca să îşi deplângă singurătatea şi nu se poate gândi la niciun lucru pentru care să fie recunoscătoare. Se află sub tratament pentru tulburări bipolare şi obişnuieşte să consume foarte mult alcool.

De asemenea fumează, se încurcă cu bărbaţi însuraţi şi este pe punctul de a-şi pierde locuinţa după ce a irosit o foarte mare moştenire. De ani buni o ascult, îi arăt compasiune şi îmi pasă de starea ei de bine, dar în ultima vreme am început să mă simt ca o persoană care poate face ca anumite lucruri să devină posibile. Apelurile ei telefonice mă solicită la maximum din punct de vedere emoţional, dar sugestiile pe care i le dau pentru a fi mai pozitivă îi provoacă indignare. Ce ar trebui să fac?

— Selma, 35, Chicago

Cu siguranţă cititorii clatină din cap a dezaprobare, întrebându-se de ce vrei să fii preşul pe care să-l calce alţii în picioare. Ţi-ai irosit foarte mulţi ani tolerând nenumăratele probleme ale prietenei tale, probleme pe care şi le-a provocat de una singură – un rol ce nu este nici răsplătit, nici apreciat. Ţi-ai permis să te dai pe tine la o parte în timp ce ea atrăgea toate conversaţiile înspre ea. Acum, colac peste pupăză, cauţi motive de a te simţi vinovată pentru că nu ai făcut destule pentru ea.

Te rog, încearcă să-ţi dezvolţi calitatea interioară cunoscută drept putere. Altfel, chiar dacă te vei îndepărta de această conjunctură, vei ajunge din nou preşul pe care să-şi şteargă altcineva picioarele. Primul loc de unde trebuie să începi este impunerea unor limite. Prietena ta te-a călcat în picioare deoarece i-ai permis acest lucru, iar când tu – cu teamă şi blândeţe – i te-ai împotrivit, s-a înfuriat peste măsură. Las-o să-şi vadă de drumul său în viaţă, învaţă când să spui

nu, verificând mai întâi ceea ce simţi raportat

I a situaţia respectivă. Dacă profită cineva de tine, sentimentul nu va fi niciodată unul pozitiv. Fii atentă la momentele când sentimentul nu este unul plăcut şi trasează graniţe, cum ar fi „Nu pot vorbi decât câteva minute”. Apoi, când vei vedea că limitele îţi sunt respectate, vei descoperi că, pe cât de bine te simţi când îi ajuţi pe ceilalţi, pe atât de bine te simţi când eşti puternică.

Oare ar trebui să plece sau să rămână?

M-am căsătorit cu soţul meu cu şaptesprezece ani în urmă, cu toate că nu eram îndrăgostită de el. Deoarece eram o mamă singură, îmi doream o familie pentru copiii mei; mi-am spus că este „cel mai bun lucru pe care îl pot face”. Acum, când fiica mea are vârsta potrivită pentru a pleca de acasă iar fiul meu îi va urma exemplul în scurt timp, mă simt de parcă întreaga mea lume se închide în faţa mea. Tot ce mi-a mai rămas este o căsnicie apatică – nu atât de rea încât să o abandonez, dar nici atât de bună

încât să trăiesc cu satisfacţia că am făcut cea mai potrivită alegere pentru viaţa mea. Mă simt de parcă mi-am statornicit viaţa, dar într-o manieră jalnică. Ajutaţi-mă să aflu dacă este vorba doar despre o fază a menopauzei sau de un strigăt de ajutor venit din partea sufletului meu.

— May, 46, *Seattle*

Când oamenii aduc în discuţie diverse probleme, întotdeauna se evidenţiază o anumită categorie. Oricare ar fi problema, indiferent de tipul conflictului, la un anumit nivel persoana ştie deja ce are de făcut. Ea nu face decât să ceară voie să o facă. Tu aparţii acestei categorii. Nimeni nu pune întrebări ameţite ca „Ar fi bine să revin la a fi plictisită şi nefericită?” dacă nu cunoaşte deja răspunsul. Din punctul tău de vedere, de ce ingrediente are nevoie o căsnicie pentru a fi catalogată drept suficient de nepotrivită pentru a renunţa la ea – să-l obligi pe soţul tău să îţi dea foc?

Există şi o parte înduioşătoare a situaţiei tale

şi anume că preţuieşti datoria – să faci ceea ce trebuie – în detrimentul fericirii.

Este o convingere perimată, dar nobilă într-o oarecare măsură. Ai sfârşit însă prin a da de un pact cu diavolul în cadrul acestei căsnicii şi ar trebui să ne punem întrebarea de ce soţul tău şi-a dorit o soţie care nu îl iubea. Cred că este evident faptul că voi doi nu comunicaţi la niciun nivel de intimitate sau sinceritate emoţională. Prin urmare, a ieşi din această căsnicie s-ar putea să fie cel mai onest lucru pe care l-ai făcut vreodată. Te aplaud pentru că ai reuşit să te trezeşti la realitate.

Problema cu viaţa este…

Mă bântuie expresia „Fie ca toate fiinţele să fie binecuvântate”. Cum este posibil ca toate fiinţele să primească binecuvântarea în acelaşi timp? Viaţa unei fiinţe presupune uneori moartea alteia. Dacă te uiţi în jur, viaţa se alimentează din viaţă pentru a supravieţui. Chiar şi vegetarienii care nu poartă îmbrăcăminte din piele trebuie să revendice o parte a Pământului ca fiind spaţiul lor

şi să izgonească sau să omoare insectele care pot trăi acolo. Este nevoie să facem o distincţie clară între binecuvântările fizice şi cele spirituale pentru a justifica acest paradox aparent?

— Lee Ann, 54, El Paso, Texas

Primul meu instinct este să te întreb dacă eşti o persoană pesimistă. Nu trebuie să te descurajezi adresând astfel de întrebări supreme pentru care nu există răspunsuri. O binecuvântare exprimă sentimente calde, dorinţe şi bunăvoinţă divină. Binecuvântările nu au fost inventate de filosofii cu diplomă de doctorat. Dar, dacă stau să mă gândesc mai bine, încep să-mi dau seama că întrebarea ta este mai indirectă. Nu îţi faci griji pentru vegetarienii care fac rău morcovilor pe care îi scot din pământ. Te îngrijorează existenţa cruzimii şi a durerii, acel tip de durere pe care fiece viaţă o poartă cu sine.

Din punctul tău de vedere, problema suferinţei nu este soluţionată şi admir acest lucru. Dar îţi propun să ne concentrăm mai degrabă

asupra suferinţei *tale* decât asupra a ceea ce tulbură profund însăşi viaţa. Dacă îţi trăieşti viaţa ca pe ceva plin de riscuri, pericol, nedreptate, inumanitate şi aşa mai departe, înseamnă că eşti o persoană sensibilă. A-mi cere mie să determin un aspect al moralităţii nu va duce la anularea acestor sentimente. Ce anume va conduce la rezultat? A-ţi lua în serios capa* citatea de empatie şi a face unul din două lucruri: fie ieşi în lume şi îi ajuţi pe cei care se află în suferinţă şi în durere, fie urmezi calea conştiinţei de sine. Acestea sunt, bineînţeles, două opţiuni incompatibile.

Sunt de părere că vei descoperi, de îndată ce vei începe să îi ajuţi pe alţii, că suferinţa nu ucide spiritul uman. Ne aflăm aici pentru a pune la îndoială şi a tânji după răspunsuri. Dacă ne tratăm propria natură într-o manieră sănătoasă, această dorinţă aprinsă ne va face să creştem şi să ne dezvoltăm. Dacă nu ne tratăm propria natură într-o manieră viabilă, ne vom pierde vremea făcându-

ne griji, obţinând nu rezultate, ci doar şi mai multe griji.

Cum să suporţi o persoană morocănoasă

Cu cât soţul meu înaintează în vârstă, cu atâta devine mai morocănos, de am ajuns să nu-mi mai doresc să mă afişez cu el în public. Găseşte cusururi la cele mai mărunte şi nesemnificative lucruri şi nu se poate abţine de la a-mi ţine predici mie şi oricui îi stă în preajmă şi îl poate auzi. Când mergem la restaurant, îi face de trei parale pe cei care îl servesc. Vorbeşte foarte urât la telefon. În ceea ce mă priveşte, mă critică în orice situaţie, oricât de nesemnificativă. În urmă cu doi ani i-am scris o scrisoare în care îi spuneam că nu mai am de gând să-i tolerez comportamentul grosolan. Dacă nu se schimba, relaţia noastră avea să înceteze. După aceea, lucrurile au mers bine până în urmă cu şase luni, când temperamentul său vulcanic şi comportamentul nepoliticos au reapărut. Fie că vă vine să credeţi, fie că nu, încă îmi mai iubesc soţul, dar nu-mi place de el. Ce ar

trebuie să fac?

— Elizabeth, 65, Detroit

Aud o voce înăuntrul meu şi înăuntrul celor mai mulţi dintre cititori murmurând Jntoarce-i spatele, părăseşte-l pe nenorocit”. Soţul tău are tabieturile sale, nu este deloc maleabil, chiar dacă din când în când îşi îmbunătăţeşte comportamentul. Dar nu îl poţi părăsi până nu iei câteva hotărâri elementare. Prima e cea mai importantă: Este o situaţie pe care o poţi ajusta? Pentru a răspunde afirmativ, trebuie să fie valabile următoarele aspecte:

Soţul tău recunoaşte şi confirmă problema.

Regretă că îşi pierde cumpătul.

Cere ajutorul.

Vrea să te includă în procesul de vindecare.

Observi semne de ameliorare când te implici şi acţionezi.

În cazul tău, ultimul punct este motiv de speranţă. Ai observat semne de îndreptare când i-ai dat soţului tău un ultimatum? Te-a luat în

serios, dar acum trece printr-o nouă cădere? Poţi ajunge din nou la el? Ultimatumurile nu mai funcţionează a doua oară; se transformă în ameninţări fără fond, din moment ce îi arăţi că nu vei pleca*

De asemenea, simt că eşti o persoană care le face pe plac celorlalţi. S-ar putea să fie nevoie de îndrumare de specialitate pentru a-ţi reorienta decizia. Doar după ce un consilier sau un terapeut te va ajuta să înţelegi că este imposibil să repari lucrurile vei putea găsi puterea de a te elibera de vină şi de mustrările de conştiinţă. Te pot asigura că viaţa acestui bărbat va urma o traiectorie descendentă foarte rapid fără tine.

Aş vrea să mai adaugcâteceva despre accesele sale de furie. La vârsta lui, presupun că este la pensie. Bărbaţii care trebuie să renunţe la un loc de muncă foarte însemnat pentru ei sfârşesc, fără vina lor, prin a se simţi nefericiţi şi nedreptăţiţi. Tocmai această amărăciune lăuntrică le provoacă izbucnirile de furie. Soţul tău se simte

„mai bun” făcându-i pe ceilalţi să se simtă mai rău. Sentimentul că a pierdut ceva este compensat de faptul că le arată celorlalţi că suferă. Dar, cum nu doreşte să admită faptul că suferă, îşi arată sentimentele latente, cum ar fi furia. Dacă simţi e a a avut loc o schimbare bruscă de personalitate, i-a în calcul şi nişte teste medicale.

Există şi alte componente care îmi vin în minte, ca de pildă nevoia sa de a avea mereu dreptate. Acesta este un simptom al problemelor ce presupun controlul exercitat asupra celorlalţi. Probabil că la locul lui de muncă avea o poziţie de autoritate şi putea să le spună celorlalţi cum să-şi facă treaba. Poate că întotdeauna a fost un perfecţionist cusurgiu sau o persoană care putea fi mulţumită niciodată. S-ar putea ca vârsta să-i fi exacerbat acele predilecţii. Aşa ceva se întâmplă deoarece persoanele mai în vârstă renunţă adeseori la limitele lor sociale. Scuza lor pentru faptul că au devenit grosolani este „Sunt prea bătrân pentru a-mi păsa de ceea ce cred ceilalţi”.

Este un fapt trist, dar din păcate destul de des întâlnit.

Sper că ţi-am dat suficiente informaţii pentru a face alegerile corecte, chiar dacă niciuna nu este uşoară. Nu trebuie să trăieşti alături de un morocănos nesuferit care nu vrea să recunoască faptul că el este cel care trebuie să se îndrepte şi nu chelnerul care varsă cafeaua. Să nu cazi din nou în inerţie. Dacă te examinezi îndeaproape, vei ajunge să găseşti resursele de care ai nevoie pentru a face nişte alegeri dificile.

Fluturii din stomac ai iubirii

De şaisprezece luni, mă aflu într-o relaţie fericită: nu am mai fost niciodată atât de îndrăgostită. El mă iubeşte necondiţionat şi îmi reaminteşte acest lucru de câte ori are ocazia. Şi atunci de ce oare mă simt atât de nesigură? De ce, dintr-odată, intru în panică şi am impresia că îl voi pierde din cauza unei alte persoane?

Nu vreau să stric totul din pricina unor sentimente negativiste pe care nu le pot depăşi.

— Laura, 43, New Jersey

Ei bine, aşa este dragostea. Provoacă durere şi fericire în acelaşi timp, din acelaşi motiv, deoarece anumite aspecte profunde din fiinţa noastră ies la lumină. Deschiderea pe care iubirea o aduce în prim-plan, dacă eşti norocoasă, nu înseamnă că trebuie să fie orientată spre cele mai bune aspecte alte vieţii. Tu te simţi din nou ca un copil, iar această stare provoacă o senzaţie a lipsei, care este foarte vulnerabilă.

M-am oprit şi asupra cuvintelor tale „iubire necondiţionată”. Nimeni nu te iubeşte necondiţionat după numai şaisprezece luni de relaţie. Este o promisiune încântătoare şi un obiectiv dezirabil în sine, dar nu aţi ajuns încă la acel nivel. O anumită parte din tine ştie acest lucru. Nu mai eşti adolescentă şi ai mai trecut prin „chinurile” iubirii şi ale dezamăgirii. Prin urmare, sfatul meu este să-ţi percepi sentimentele ca fiind parte a neliniştii provocate de iubire şi continuă pe drumul acesta, perseverează. Când sunt

întrebat: „Cum îmi găsesc jumătatea?”, răspunsul meu este „Nu-ţi căuta jumătatea. Fii mai întâi tu jumătatea”. Acelaşi răspuns este valabil şi în cazul tău.

Priveşte situaţia din acest unghi

Când mă uit în jur, observ că există prea multă durere şi suferinţă provocate de fărădelegi, catastrofe şi criză economică. Este oare adevărat că pericolul planează asupra noastră tot timpul, sau situaţia poate fi privită şi din alt unghi?

— Len, 31, Portland, Oregon

Sunt sigur că eşti conştientă de faptul că există şi o altă manieră de a privi lucrurile, aşa că adevărata întrebare este cum să adoptăm o nouă formă de abordare. Nu te poţi autoconvinge să priveşti Soarele într-o zi ploioasă. Dacă încerci, înseamnă că te amăgeşti singură. Mulţi oameni care se consideră realişti simt acelaşi lucru despre bine şi rău. Aceştia nu vor să-şi desprindă atenţia de la aspectele negative ale vieţii, deoarece realismul ne cere să percepem viaţa aşa cum e şi

să acceptăm atât binele, cât şi răul.

Şi totuşi, cine este îndreptăţit să spună că răul este mai real decât binele? Dacă viziunea ta despre viaţă include ideea de dragoste şi pace, dacă tu însăţi ai renunţat la violenţă, dacă ai pornit pe calea spirituală, asta nu înseamnă că nu eşti realistă, înseamnă de fapt că tinzi spre o realitate superioară. Iar aici nu mă refer la Dumnezeu, deşi nu exclud din ecuaţie religia. Mă refer la potenţialul ascuns. Natura umană este divizată; cuprinde atât întuneric, cât şi lumină. Poţi alege să accepţi întunericul şi să te lamentezi sau poţi alege să îţi lărgeşti orizontul luminii până când întunericul nu mai reprezintă elementul dominant.

Nu te poţi sustrage acestei alegeri, careesteextrem de personală. Ştiu că milioane de fiinţe umane sunt înstrăinate şi deziluzionate. Trăiesc şi au un comportament pasiv în timp ce urmăresc cele mai recente ştiri despre episoade de violenţă şi catastrofe, corupţie, fărădelegi care

rulează pe parcursul emisiunilor informative de seară. Dar vechea zicală este valabilă în acest caz: O singură lumânare este suficientă pentru a risipi întunericul. Odată ce alegi să fii din ce în ce mai conştientă, îndeplineşti cea mai importantă sarcină dintre toate, care îţi permite să înfrângi latura întunecată a firii umane şi să descoperi că o realitate superioară poate fi găsită şi trăită cu adevărat.

Şablonul abuzului

Sunt divorţată de aproape cinci ani. Am fost căsătorită timp de douăzeci, dar fostul meu soţ mă abuza din punct de vedere emoţional. Prima relaţie pe care am avut-o după divorţ s-a terminat urât din cauza alcoolismului [iubitului meu]. Acum mă tem de posibilitatea de a mă trezi din nou într-o relaţie dezastruoasă. Cum aş putea să stopez reapariţia acestui şablon abuziv şi să merg mai departe?

— Rhonda, 46, Grand Rapids, Michigan

Faptul de a te lăsa atrasă în relaţii abuzive

presupune două tendinţe aflate în strânsă relaţie. Prima este aceea de a nu lua în seamă semnalele de avertizare. Oamenii nu sunt cărţi închise sau coduri secrete. Întotdeauna ei emit semnale. Comportamentul lor indică o mulţime de lucruri. Dacă nu ignori semnalele de avertizare, nu este atât de greu să îţi dai seama cine se va comporta într-o manieră abuzivă, controlatoare, egoistă, lipsită de grijă, dominatoare, crudă sau extrem de dependentă. Nu spun că bărbaţii pe care îi întâlneşti se vor prezenta plini de candoare şi sinceritate. Bineînţeles că nu o vor face; nimeni nu o face. În contextul situaţiilor sociale ne arătăm cele mai bune calităţi, mai ales atunci când vrem să convingem pe cineva.

A doua tendinţă este aceea de a rata semnalele ce îţi transmit care este persoana potrivită pentru tine. Pare destul de uşor să ratezi semnalele de culoare roşie. Vrei să vezi în ceilalţi cea mai bună latură. Consider, pe bună dreptate, că suspiciunea şi lipsa încrederii nu sunt de dorit

şi de abordat într-o relaţie nouă. Dar faptul de a trece cu vederea aspectele pozitive ale celorlalţi este la fel de distructiv. Cum cei mai mulţi oameni trăiesc având în minte imaginea „persoanei potrivite”, nu le iau în calcul pe celelalte, bazate pe o astfel de imagine. Gândeşte-te la bărbaţii pe care i-ai respins pe motiv că erau plictisitori, neatractivi din punct de vedere fizic, insuficient de bogaţi sau inteligenţi şi aşa mai departe, când de fapt singurul lor defect era acela că nu se ridicau la nivelul aşteptărilor întemeiate pe imagini artificiale. Acest comportament ia naştere din prejudecata socială care spune că însuşirile exterioare sunt cele mai importante. Zeci de persoane singure, prezentabile, de succes şi încântătoare apar regulat la emisiunile televizate care pretind că-ţi găsesc perechea perfectă dacă eşti necăsătorit/a. Câte căsnicii fericite au rezultat? Cel mult una sau două, însă chiar şi acelea trebuie să treacă testul timpului.

Chestiunea critică, prin urmare, este cum să

câştigi bătălia împotriva celor două tendinţe. Vrei să identifici semnalele de avertizare în timp util, dar şi virtuţile ascunse. Capacitatea de a le face pe toate acestea vine în mod natural, numai că noi înşine o împiedicăm în diverse moduri. Ai menţionat un blocaj de proporţii, teama bazată pe eşecurile din trecut şi pe durerea resimţită. După cum spunea Mark Twain la un moment dat, o pisică ce a stat pe o plită/un cuptor încins nu se va mai aşeza după aceea pe vreun cuptor, fie el încins sau nu. Ceea ce vrea să spună Twain este că nu poţi avea încredere în rănile pe care le-ai avut cândva. Trebuie să înveţi să fii deschisă şi mereu diferită în percepţie pe măsură ce apar alte oportunităţi. Trebuie să înveţi să te priveşte dincolo de imaginea înrădăcinată care te împiedică să îi vezi pe ceilalţi aşa cum sunt în realitate, ceea ce înseamnă întotdeauna o combinaţie între bine şi rău.

O mare parte din aceasta se reduce la conceptul de ambivalenţă. Când poţi vedea atât

aspecte pozitive, cât şi negative la cineva, cum reacţionezi? Dacă eşti o persoană matură, accepţi ceea ce este bun şi tolerezi ceea ce este rău, însă doar până la un anumit punct. A fi ambivalent nu este la fel cu a avea o relaţie de dragoste romantică perfectă. Este o situaţie în care cuvântul de ordine este toleranţa. Odată ce ai ajuns la acest nivel, apare ceva nou. Deoarece nu mai eşti orbită de iluzia unei iubiri perfecte, descoperi că nu mai eşti la fel de critică; nu îi mai judeci pe ceilalţi la fel de mult; nu mai dai dovadă de la fel de multă teamă şi lipsă de încredere. Din acel moment încolo, vei fi în stare să faci cel mai important lucru: vei şti de ce ai nevoie şi cum îl/o poţi obţine. Majoritatea persoanelor sunt confuze vizavi de ceea ce le trebuie cu adevărat şi prin urmare îl/o caută acolo unde nu trebuie.

Ji-aş sugera că ai nevoie de siguranţă, protecţie, încurajare, dragoste şi îngrijire în acest sens. Nu putem să nu ţinem cont de relaţiile dăunătoare din trecutul tău. Într-o etapă mult mai

avansată, când te vei simţi în afara pericolului, în siguranţă şi protejată, ai putea să cauţi iubirea, compasiunea şi înţelepciunea ca priorităţi. După ce ţi-ai identificat nevoile, analizează-ţi potenţialul partener în mod realist, ca pe cineva care ţi-ar putea îndeplini aceste dorinţe. Du-te la întâlniri, relaţionează pentru o perioadă şi testează capacităţile celeilalte persoane. Ştiu cât de uşor îţi este să simţi că trebuie să ai pretenţii. Îţi concentrezi forţele pe efortul de a-i face pe plac celuilalt. Îţi faci griji singură şi în mod conştient, dacă eşti suficient de tânără, de drăguţă şi de potrivită. Însă din această cauză te trezeşti prinsă numai în relaţii necorespunzătoare. Deoarece te-ai concentrat asupra propriilor defecte, ai neglijat să te întrebi dacă persoana cealaltă chiar îndeplinea criteriile impuse de tine.

De îndată ce îţi vei îndrepta atenţia spre acest aspect, vei putea începe să fii realistă cu privire la cine este cu adevărat cealaltă persoană şi ce are de oferit. Cred că acesta este cel mai

important pas şi sper că ţi-am oferit suficiente indicaţii în legătură cu ceea ce trebuie să ai în vedere pe viitor pentru a nu mai ajunge să retrăieşti trecutul.

Lăcusta spirituală

Oricât de multe eforturi aş depune într-o anumită activitate, indiferent de cât de mult mă îndrept spre ceilalţi pentru a mă ajuta, oricât de mult meditez, contribui sau îmi schimb starea mentală, viaţa mea rămâne mereu aceeaşi. Nimic nu se schimbă. Intervin asupra propriei persoane atât pe interior, cât şi pe exterior, dar situaţia mea tot nu suferă vreo modificare. Care este problema şi de ce m-am blocat?

— Danny, 50, Atena, Grecia

Suferi de pe urma unui episod cronic de superficialitate. Dacă ţi-aş cere să găteşti cina, ai da buzna în bucătărie să deschizi dulapurile şi ai începe să arunci cu mâncarea peste tot prin încăpere? Chiar asta faci cu viaţa ta. Eşti la fel ca o pasăre cuprinsă de spaimă care se loveşte de tot

ceea ce întâlneşte în cale. Tonul scrisorii tale este melodramatic cu accente de isterie. Bănuiesc că este eşti o persoană extrem de istovită dar încântătoare care dârdâie din toate încheieturile şi se arată neliniştită în primă instanţă, dar care se descurcă destul de bine până la urmă. Aşa că sfatul meu este să te duci în faţa unei oglinzi şi să hotărăşti când ai de gând să-ţi vină mintea la cap. Pentru moment, cineva îţi va sări în ajutor, dar se vor produce şi schimbări.

Starea prin care treci în momentul de faţă este aproape o schimbare constantă care din păcate îţi iroseşte timpul. Din fericire, dacă într-adevăr există o putere superioară, are grijă şi de lăcustele spirituale.

Ce semnificaţie au visurile mele?

Uneori am visuri care nu înseamnă nimic anume, dar am şi visuri care sunt mesaje în sine. Aceste visuri par să aibă legătură cu evenimente din viitorul apropiat. Când îl visez pe fiul meu cel mare, de cele mai multe ori visul reprezintă o

avertizare pentru el – şi de foarte multe ori a fost astfel ferit de accidente. În decembrie am visat patru oameni care mureau în aceeaşi zi. Mai târziu în săptămâna respectivă, am văzut la ştiri că patru lucrători în construcţii muriseră după ce căzuseră de pe o clădire. N-aş putea spune că am puteri deosebite, dar în adâncul fiinţei mele simt că este ceva real în toată această poveste. Este totul doar în mintea mea, sau există un nume pentru această manifestare?

— Caria, 35, Tampa, Florida

Sunt de acord cu tine că se întâmplă ceva, dar nu este întotdeauna uşor să dai un nume acestui proces. Este chiar şi mai greu să îi faci pe ceilalţi să creadă într-o experienţă pe care niciunul nu a avut-o. Dintotdeauna s-a spus despre visuri că pot transmite mesaje. Cel puţin, mereu au fost considerate a fi purtătoare de semnificaţie. Totuşi, în prezent, balanţa se înclină în cealaltă parte, iar specialiştii în neuroştiinţe tind să afirme că visurile sunt de fapt activităţi cerebrale

aleatorii şi trunchiate.

Dacă visurile au semnificaţie pentru tine, nu este acesta un mijloc suficient de validare? Şi eu am visuri ce poartă semnificaţii. Uneori îmi servesc drept stimulent pentru creativitate. Alteori comentează asupra stării mele emoţionale actuale sau asupra unor lucruri ce par incerte în viitor. Prin natura lor, visurile sunt personale şi imprevizibile.

Visurile tale conţin premoniţii. Vezi sau ai un simţ al evenimentelor viitoare, de obicei al celor negative. De ce? Pentru că, în ciuda tuturor grijilor că ţi s-ar putea spune că ai halucinaţii sau că eşti ciudată, ai găsit accesul spre un canal ce duce la o latură mai subtilă a minţii tale. Ţi-ai dat acordul să păşeşti pe tărâmul intuiţiei şi al pătrunderii psihologice – sau probabil că ar trebui să-i spunem profetice. Bucură-te de acest dar. Milioane de oameni mai puţin vizionari ca tine şi-au pecetluit nivelurile de penetrare ale minţii şi nu au niciun fel de acces la intuiţie şi pătrundere

psihologică. În ceea ce priveşte partea practică a visurilor tale, mulţi factori depind de ceea ce consideri tu a fi acceptabil. Este posibil să poţi ajuta şi alţi oameni, nu doar pe fiul tău. Sau poate că acest fenomen va rămâne unul privat. Nu te împotrivi niciunei posibilităţi. Ascultă-ţi inima şi las-o să te poarte spre următoarea etapă.

Câte un nivel o dată

De ani buni mă aflu într-o călătorie de vindecare care devine din ce în ce mai spirituală, iar asta mi-a permis să rezonez cu lucrurile care mă fac să mă simt întreagă şi corectă. Dar există o persoană în viaţa mea, soţul meu în acte, care mă tot trage înapoi înspre umbrele îndoielii şi ale negativităţii. Nu ştiu cum să abordez relaţia noastră. Creştem două fiice. Nu simt că aş avea vreo legătură intimă cu acest om şi, cu toate acestea, continuu să îi stau aproape, pentru că simt că am o responsabilitate morală în acest sens. Trebuie să ţinem cont de cele două fiice ale noastre. Încerc să cred că pot ajunge la un nivel

personal de pace interioară fără a ţine seama de el. El crede că reprezentăm o familie normală (văzută din exterior). De asemenea, este foarte preocupat de imaginea de sine, care ar primi o adevărată lovitură dacă ne-am despărţi. Ar trebui să îmi continuu călătoria personală şi în acelaşi timp să rămân partea unei relaţii care nu îmi oferă satisfacţii?

— Gloria, 31, Ontario

Dilema ta are două planuri pe care tu le-ai amestecat, iar aceasta este principala cauză a confuziei tale actuale. Îţi propun să le separăm şi să vedem dacă putem clarifica situaţia.

În primul plan, trăieşti cu un bărbat cu care nu ai nicio legătură intimă şi care nu doreşte ca situaţia să se schimbe. Aceasta este o problemă a stimei de sine. Simţi că meriţi să fii iubită? Dacă răspunsul este da, nu ai trăi cu el pe un temei fals, pretinzând că totul este normal când fiecare celulă din fiinţa ta îţi spune că realitatea relaţiei tale este una disfuncţională. Cu toate acestea, asta nu

înseamnă că ar trebui să îl părăseşti chiar de mâine. Prioritatea ta ar trebui să fie aceea de a te autoanaliza şi a descoperi motivul pentru care simţi că nu meriţi să fii iubită, pentru care te simţi ruşinată, victimizată şi nu meriţi decât acest tratament nepotrivit.

Nu sugerez faptul că toţi aceşti factori sunt aplicabili, ci doar că trebuie să ajungi la adevărata sursă a raţiunilor tale.

Noi cunoaştem motivele lui. Vrea să te ţină la cheremul său. Tu conştientizezi capcana în care ai fost prinsă prin faptul că faci referire la moralitate şi le menţionezi pe cele două fiice. În ce măsură este moral să-ţi creşti copiii într-un climat nefericit? Cred că, dacă vei analiza situaţia cu mai multă profunzime, vei vedea că ceea ce te ţine legată de soţul tău este nesiguranţa şi teama. Acestea sunt probleme personale serioase, care însă pot fi înfruntate, iar în cazul tău cred că trebuie să le înfrunţi.

În al doilea plan, îţi doreşti să te dezvolţi din

punct de vedere spiritual. Nu ţi se pare că întreaga ta viaţă îţi trimite un mesaj spiritual chiar în momentul de faţă? Mesajul este „Din punct de vedere emoţional, nu te afli în locul potrivit. Plăteşti pentru un lucru care valorează prea puţin. Conştiinţa îţi este dominată de împotrivire”. Partenerul tău e un adult, chiar dacă unul egoist şi limitat. Acceptă acest cuvânt – nu are niciun interes să ţi se alăture în călătoria ta în vederea dezvoltării personale. Poate că se simte ameninţat de ea; poate că o consideră ridicolă; poate că este pur şi simplu plictisit. Dar cu siguranţă observi faptul că nu intenţionează să te susţină.

După ce ai scăpat de sub dominaţia acestei iluzii, vei descoperi că în spatele dorinţelor deşarte se află foarte multă amărăciune şi mai ales regrete. Îmi pare rău pentru asta, dar, ca să fiu sincer, calea spirituală nu înseamnă altceva decât să înfrunţi împotrivirea şi să-ţi găseşti forţa lăuntrică. Altfel, întreaga iniţiativă se va transforma într-o festă din ţara minunilor. Sunt

bucuros că te simţi susţinută, cel puţin într-o oarecare măsură, de spiritul tău, dată fiind situaţia în care te afli. Dar spiritul tău nu-şi doreşte ca tu să rămâi captivă într-o astfel de cursă. Nu vrea să te retragi în sinea ta şi să atingi acea pace mitică în timp ce tot ceea ce te înconjoară stă sub semnul respingerii şi al obstacolelor. Latura pozitivă a reproşurilor şi a dezaprobării cu care te confrunţi spune că viaţa ta poate fi mult mai bună.

Soluţionează primul plan al acestei dileme, iar cel de-al doilea va începe să se rezolve de la sine.

Cum să pătrunzi înăuntrul fiinţei tale

Cum anume poate cineva să „pătrundă” înăuntrul fiinţei sale?

— Marian, 48, Atlanta îţi mulţumesc pentru această întrebare nepreţuită. Când ştii exact ce înseamnă să pătrunzi în interiorul fiinţei, multe necunoscute referitoare la dezvoltarea personală încep să se lămurească. De fapt, cu toţii am

pătruns deja dincolo de noi. Dacă te întreabă cineva cum te simţi sau ce părere ai sau dacă ţi-ai amintit să închizi uşa din spate, în mod automat cauţi un răspuns în interiorul tău. Atenţia nu îţi mai este îndreptată spre lumea exterioară, ci spre cea interioară.

Ce descoperi când ajungi în tărâmul lăuntric? O lume bogată peste care se revarsă nenumărate gânduri, sentimente, senzaţii, amintiri, speranţe, dorinţe, visuri şi temeri. Nu există persoană imună la farmecul acestei lumi. Ne simţim pe noi înşine în acest spaţiu şi experimentăm tot ceea ce ne poate trece prin minte. Dar, pentru fiecare experienţă plăcută, există şi una dureroasă.

Acesta este punctul de la care începe dezvoltarea personală, deoarece fiinţele umane, văzând că durerea le-a fost orientată spre interior – prin gânduri, amintiri, presimţiri şi vinovăţii apăsătoare –, şi-au dorit o cale de scăpare. Este oare posibil să ajungi la sursa fiinţei tale şi să nu încerci sentimentul durerii? Chiar şi când te simţi

fericită şi ziua îţi merge bine, umbra evenimentelor nefericite ce vor urma nu poate fi tăgăduită. Prin urmare, planul gândirii nu se află la un loc cu remediul pentru durere. Nimeni nu poate controla gândurile care ne provoacă durere.

În consecinţă, toţi marii călăuzitori spirituali au propovăduit existenţa unui alt plan al minţii, unde elementul dominant este tăcerea. Dacă poţi experimenta tăcerea, mintea îşi schimbă punctul de interes, modul de acţiune. În loc să fie dominată de teamă, de vină şi de alte forme de durere interioară, e stăpânită de o stare liniştită şi constantă. Din această stare se înfiripează starea de bine şi sentimentul siguranţei. Dacă nu te îndepărtezi de calea spirituală şi continui să experimentezi liniştea interioară, va apărea pacea, iar apoi bucuria şi beatitudinea. Aşa se dezvăluie sinele real. Este esenţa „pătrunderii în adâncul fiinţei”.

Învăţători şi îndrumători

Dacă o persoană nu reuşeşte să-şi descopere scopul în viaţă, poate să o facă altcineva (poate un învăţător spiritual) în locul ei?

— Irene, 34, Istanbul

Întrebarea ta se află în gândurile fiecărui căutător, fie că acesta se află în căutarea unui ţel spiritual sau a altor orizonturi, cum ar fi dragostea şi succesul. Pentru multe persoane, acest proces este susţinut dacă îşi găsesc un mentor. Nu am auzit pe nimeni care să rostească avertizarea: „Ai grijă. Nu îi permite mentorului său să te transforme într-un discipol lipsit de judecată”, în schimb auzim asta foarte des atunci când vine vorba despre căutarea spirituală.

Menţionez acest lucru deoarece nu ştiu dacă îţi doreşti cu adevărat un învăţător spiritual sau, în cealaltă extremă, te temi să nu fii prea influenţată de un consilier sau îndrumător. Dă-mi voie să-ţi spun că nimeni nu-ţi poate lua ceea ce nu oferi de bunăvoie. Există o mulţime de aşa-zişi

învăţători care doresc să pună mâna pe putere şi să controleze (nu doar în aria spirituală, ci în toate domeniile vieţii). Trebuie să fii atentă şi să nu permiţi să se întâmple acest lucru. Cea mai bună precauţie este vigilenţa. Conştientizează cine eşti şi ce cauţi. Nu te afli aici pentru a face pe placul unui învăţător, mentor sau îndrumător. Te găseşti aici pentru a-ţi îndeplini cele mai profunde obiective personale.

Acum înţelegi de ce întrebarea ta nu duce la un răspuns simplu. Da, un îndrumător îţi poate arăta calea spre şinele personal şi spre ţelul vieţii. Nu, un îndrumător nu îţi poate ţine locul în căutarea personală. Când te afli în maşină conducând prin oraş, semnele de pe marginea drumului îţi pot indica unde duce fiecare drum în parte, dar numai tu eşti cea care poate manevra volanul într-o direcţie sau alta.

De unde provenim?

Sunt confuză. Dacă provenim cu toţii din aceeaşi sursă, atunci ce rol mai joacă

individualitatea? Cred că provenim cu toţii de la Dumnezeu. Suntem cu toţii un Dumnezeu ce duce o viaţă omenească. Dar încă mă macină întrebarea referitoare la felul cum viaţa mea individuală ar putea însemna ceva dacă toţi suntem parte a aceluiaşi spirit.

— Helen, 31, Terre Haute, Indiana

Dacă îmi permiţi să spun asta, ai intrat în posesia unei dileme foarte abstracte, care acum te „ajută” să te simţi nesigură. Sunt tentat să cred că motivul tău nu este acela de a găsi un răspuns final, absolut. Dacă ai primi de la Dumnezeu pe telefon un mesaj care ar suna aşa: „Eu cuprind toate lucrurile. Plenitudinea creaţiei este exprimată prin individualitate, aşa cum individualitatea cuprinde şi exprimă o inteligenţă infinită”, te-ai simţi dintr-odată mai sigură? Mă tem că nu.

Problema în cazul de faţă nu este de unde îşi iau oamenii individualitatea, ci cum te simţi tu în raport cu propria persoană. De fapt, ceea ce te

macină este cine eşti cu adevărat. Din moment ce scrisoarea ta nu oferă indicii referitoare la sursa acestei nesiguranţe, ea s-ar putea să se ascundă pe undeva. Majoritatea persoanelor se uită în oglindă şi îşi dau seama de ceea ce nu le place la ele (nu mă refer doar la aspectul fizic). La vârsta ta, treizeci şi unu de ani, lista defectelor este de obicei lungă (în general e o vârstă la care oamenii se suprasolicită, iar suprasolicitarea forţelor proprii duce la dezamăgiri).

Acest tip de conştiinţă de sine nu înseamnă că eşti inferioară. Înseamnă că te maturizezi şi te analizezi în termeni realişti. Acum, că ţi-ai dat seama că nu eşti perfectă, poţi spune adio adolescenţei, pentru a pătrunde cu adevărat în realitate. Nu e un blestem sau o povară. Nu este ceva ce trebuie evitat. A înfrunta în cele din urmă realitatea reprezintă marea aventură a vieţii. Dincolo de maturitate, există orizonturi şi căi care duc la esenţa multor mistere. Te încurajez să le explorezi. Poate că, după cum spui, Dumnezeu ne-

a creat pe toţi, dar el (sau ea) nu a avut nevoie să folosească o matriţă pentru decuparea fursecurilor, aşa-i?

Învăţând să mă schimb

Cum fac să mă schimb? La cincizeci şi nouă de ani, cum înveţi să gândeşti dintr-o nouă perspectivă, să vezi totul cu alţi ochi şi să ţii pasul cu fluiditatea tinereţii? Cum să-mi păstrez curiozitatea şi sentimentul de uimire active zi de zi? Poate că pur şi simplu am pierdut contactul undeva pe drum.

— *Barbara, 59*, Eugene, Oregon

Mă tem că principalul tău obstacol este sistemul tău de convingeri, pe care l-ai preluat de la cei din jur. În acest sistem de convingeri, tinereţea este o perioadă a schimbării şi a flexibilităţii. Chiar aşa? De fapt, tinerii sunt cele mai nesigure persoane dintre noi şi cei mai puţin în măsură să facă alegeri de viaţă mature. Ei se împiedică şi fac tot felul de experimente. Îşi fac griji că nu-şi pot afla şinele.

Într-o altă parte a acestui sistem de convingeri, a aparţine vârstei mijlocii înseamnă a fi „terminat” şi fără şanse de succes. Crezi că partea cea mai frumoasă a vieţii a trecut pe lângă tine. În loc de reînnoire şi prospeţime, nu ai parte decât de lupta zilnică pentru a nu cădea pradă plictiselii şi de lipsa de entuziasm. De fapt, în perioada vârstei a doua ştii exact cine eşti. Ai un sine. Ai ajuns la destinaţie.

Prin urmare, răspunsul la dilema ta este că trebuie să îţi analizezi convingerile împietrite şi reflexul condiţionat provocat de experienţele trecute. Vorbeşte cu cei care nu sunt împovăraţi de astfel de convingeri restrictive. Te simţi în siguranţă în cochilia ta întunecoasă. Totuşi, dacă arunci o privire în jur, vei vedea persoane de vârstă medie care sunt entuziaste, realizate, pregătite pentru orice provocare şi nerăbdătoare de a trăi din nou ziua următoare. Alătură-te lor. Fii deschisă la ceea ce cred ele despre viaţă. Schimbarea va apărea.

Credinţe diferite

M-am convertit la budism în 1993, dar familia mea este creştină şi ţine mereu să îmi reamintească de faptul că nu voi fi alături de ea în ceruri după ce voi muri. De obicei zâmbesc şi dau din cap aprobator, pentru că nu ştiu ce răspuns să ofer. Ei se roagă întotdeauna pentru mine. Ce pot face în legătură cu acest sentiment prelungit de culpabilitate?

— Myra, 57, Albany, New York

Din ceea ce laşi să se înţeleagă, familia ta este foarte tradiţionalistă şi foarte unită. Bucură-te de acest lucru dacă poţi. A încerca să ajungi la o strânsă uniune în interiorul unei familii este o dificultate enormă în vieţile a milioane de oameni. Dar orice lucru pozitiv se împleteşte cu altele care nu sunt Ja fel de pozitive". În societăţile tradiţionale, *religia* este cea care te defineşte ca membru al unei familii, al unui trib, grup etnic, al

unei rase şi culturi.

S-ar putea ca doar unele dintre aceste etichete identitare să fie valabile în situaţia ta, dar scrisoarea pe care mi-ai trimis-o ar putea la fel de bine să vină de la o persoană a cărei familie era înspăimântată de faptul că ea urma să se căsătorească cu un bărbat de o altă culoare sau dintr-o altă grupare etnică. Tradiţia îi face pe oameni să rămână fideli identităţii lor. Schimbarea este adevăratul duşman.

La cincizeci şi şapte de ani, trebuie să accepţi această perspectivă şi să mergi mai departe. Eşti prea în vârstă pentru a-ţi concilia familia. Ne-am aştepta la asemenea griji de la o persoană care are pe jumătate vârsta ta. Suspectez că le transmiţi alor tăi semnale mixte. Faci tot ceea ce îţi stă în puteri pentru a-i convinge pe membrii familiei tale că eşti cea dintotdeauna, cea pe care au acceptat-o din tot sufletul. Totuşi, o diferenţă ciudată iese în evidenţă: budismul.

Nu le poţi schimba opoziţia, dar poţi să încetezi să mai duci o politică duplicitară. Arată-le că eşti fericită şi în siguranţă ca budistă. Lămureşte-le faptul că nu este corect şi nici binevenit să-i critici pe ceilalţi. Data viitoare când se mai iveşte o astfel de problemă şi eşti luată pe nepregătite, părăseşte încăperea sau pleacă din casă. Continuă să faci aşa până când ei ajung să înţeleagă mesajul: convingerile la care ţii cel mai mult nu pot fi comandate sau tratate cu superioritate. Ceea ce rămâne din persoana ta este cineva pe care ei îl pot accepta.

Bărbatul de la etajul superior

De ceva timp încoace, mă lupt cu ideea că la Dumnezeu se face referire doar prin masculinul „El”. Îmi puteţi sugera ce să fac pentru a putea accepta această înclinaţie părtinitoare de gen? Sau ar trebuie să încerc să-l abordez pe Dumnezeu într-un mod mai neutru, fără vreo distincţie de gen?

— Doria, 36, Philadelphia

În tradiţia iudeo-creştină, s-a înrădăcinat conceptul de Dumnezeu ca parte masculină. Această idee îi face pe milioane de oameni să-şi închipuiască un patriarh cu o barbă albă şi lungă, aşezat pe un tron deasupra norilor. Nu ştiu dacă asta te irită, te ameninţă, îţi provoacă un sentiment de nedreptate sau pur şi simplu te frapează ca fiind prea limitat pentru o zeitate universală şi atotcuprinzătoare.

În Orient, credincioşii tind să accepte ambele moduri, personal şi universal. Zeităţile personale sunt venerate iar credincioşii li se închină, prin intermediul imaginilor sau al altarelor, plecând de la convingerea că a avea un obiect cu formă omenească la care să privească şi căruia să i se închine este tipic omenesc. În acelaşi timp, totuşi, se înţelege că adevărata fire a divinităţii supreme este infinită, nelimitată şi nemărginită. Două versiuni compatibile ale lui Dumnezeu coexistă. Te mulţumeşte această variantă?

Dacă nu, cel mai bun sfat pe care ţi-l dau este

să foloseşti această dilemă ca parte a dezvoltării taie spirituale. Încearcă să ajungi la esenţa lucrurilor ce te deranjează cu adevărat. Analizează întrebarea şi cu alte persoane. Citeşte şi dezvoltă-te. Ţi-aş atrage însă atenţia asupra următorului aspect: nu permite ca această chestiune singulară – sau oricare alta – să devină un spin în talpă. Calea spirituală nu se rezumă la modul de adresare din scrisorile către Dumnezeu, care pot începe cu *Domnule* sau *Doamnă*.

Un căutător singuratic

Sunt în căutarea lui Dumnezeu de mai mulţi ani. Mare parte a vieţii mele am urmat un tratament pe bază de antidepresive. L-am simţit lui Dumnezeu prezenţa şi înainte, iar senzaţia era incredibilă, dar trecătoare. Lucrez ca asistentă medicală la un spital pentru persoanele în faze terminale ale bolii şi pot observa concepţia celorlalţi despre Dumnezeu, care îi alină, dar cu toate acestea nu mai pot intra în legătură cu o conştiinţă superioară sau cu Dumnezeu cel din

tradiţie. Tind să cred mai mult în ştiinţă şi în probabilitatea că nu există viaţă după moarte. Am un sentiment de singurătate, dar de ce să mă rog? Când mă rog, am impresia că vorbesc cu mine însămi.

Vreau să descopăr un alt concept de Dumnezeu în care să îmi pot pune speranţele. Ateii nu au motive să spere. Ştiu că nu există răspunsuri corecte sau greşite, dar poate că există o cale de a înţelege sensul vieţii fără un „tată ceresc”.

— Cora, 52, Taos, New Mexico

Ţi-am citat scrisoarea in extenso deoarece mulţi cititori vor empatiza cu tine şi-şi vor reprezenta situaţia în aceiaşi termeni. Este mult mai uşor să ieşi dintr-o biserică sau dintr-un templu decât să găseşti un alt lăcaş de cult în care să intri. Cu toate acestea, nu există efectiv o nouă uşă. Există doar o călătorie. Religia tradiţională are avantajul de a fi deja creată. Dacă te rogi, urmezi poruncile, crezi în teologie şi nu te abaţi de

la calea cea dreaptă, nu este nevoie să născoceşti o nouă cale.

Tu eşti dincolo de căile deja existente şi, în ciuda singurătăţii ce te caracterizează, ar trebui să te apreciezi pentru destinaţia pe care ai atins-o. Nu te afli la capătul drumului şi nici la capătul convingerilor. Te găseşti într-o staţie intermediară. Mai sunt multe destinaţii de atins, după ce vei afla cum să ajungi la ele. Pentru că lucrezi cu persoane aflate pe patul de moarte, nu te bucuri de luxul de a evita întrebările majore despre viaţă şi moarte pe care cei mai mulţi dintre noi le amânăm până când o criză ne scoate brutal din inerţie. Pentru tine moartea nu este o temă inactivă. Mare parte a vieţii tale depinde de modul în care separi clar relaţia dintre viaţă şi moarte. În loc să o transformi într-o povară, ai putea alege să îi da forma unui avantaj. Preţuieşte faptul că eşti motivată să afli cine este Dumnezeu cu adevărat.

Cred că pentru tine cel mai bine ar fi să-ţi rezolvi mai întâi sentimentul de singurătate,

totuşi. Chiar dacă nu locuieşti într-un oraş mare, sunt sigur că există prin împrejurimi grupuri spirituale ai căror membri te-ar primi cu braţele deschise în condiţiile impuse de tine. Eşti o persoană cu o predilecţie înnăscută pentru a ajuta. A sosit vremea să îţi oferi şi ţie însăţi ajutor, prin îngrijirea acelei laturi personale care simte dorinţa de apartenenţă şi de a fi alinată. Partea cu Dumnezeu va apărea în timp util.

Mi-am provocat singură boala?

Am fost diagnosticată cu cancer la sân în luna februarie, la vârsta de treizeci şi opt de ani. De atunci am tot citit despre legătura dintre minte şi trup. Acum, că mi-am terminat tratamentele, nu pot scăpa de un sentiment de îndoială tare sâcâitor: Este posibil să-mi fi provocat cancerul prin modul meu de gândire, negativ sau nu? Am citit o interpretare care spune că boala cancerului la sân este cauzată de accentul pus pe grija pentru ceilalţi în timp ce îţi ignori propriile nevoi. Este adevărat? Mă simt atât de vinovată când mă

gândesc la asta.

— Yasmin, 39, Santa Monica, California

Unul dintre lucrurile frustrante referitoare la medicina axată pe relaţia minte-trup este acela că foarte mulţi pacienţi, probabil majoritatea, se concentrează pe „Cum am reuşit să-mi fac una ca asta?” Vina înlocuieşte vindecarea. Îndoielile sâcâitoare ne blochează intenţia de vindecare. Pe măsură ce această îngrijorare se transformă în obsesie, se combină cu multe alte anxietăţi, dintre care cea mai pregnantă este teama faţă de reapariţia bolii. Aşa că ceea ce la început părea a fi un instrument care să-i permită minţii să ajute trupul îşi inversează funcţia, iar mintea devine un loc al spaimei, al grijilor şi al fricii.

Cum faci să ieşi din acest cerc vicios? Ce poate duce la declanşarea ajutorului venit din partea minţii fără a provoca şi durere?

În primul rând, conştientizează faptul că te-ai ales cu un impas fără ieşire, din cauză că ai aruncat vina pe modul tău de gândire. Gândeşte-te

la mintea ta ca şi cum ţi-ar fi, în schimb, unul dintre părinţi. Ar funcţiona să spui: „Am nevoie de iubirea ta deoarece tu eşti cel/cea care m-a rănit de la bun început”? Nu, pentru că, odată ce amesteci dragostea cu durerea, vina cu vindecarea, cei doi poli sunt în conflict deschis. Ceea ce simţi cu adevărat şi îmi descrii aici este un conflict interior.

În al doilea rând, înfruntă conflictul. Problema nu este „Mi-am făcut-o cu mâna mea?”, problema este „Ce pot face cu acest război care are loc în interiorul meu?” Poţi fi sigură de asta, niciun studiu nu indică faptul că ar exista „tipuri de personalităţi predispuse la a se îmbolnăvi de cancer”. În ciuda legăturii ipotetice dintre latura emoţională a unei persoane şi posibilitatea sporită a acesteia de a se îmbolnăvi, astfel de legături nu sunt nici pe departe cele care condamnă pe cineva la cancer. Nici legăturile genetice nu pot fi tratate într-un mod simplist. De fapt, nicio corelaţie unu la unu nu a fost stabilită până acum între cancerul

la sân şi orice altceva.

În al treilea rând, din moment ce ai dat piept cu adevărata problemă, ia în calcul latura pozitivă a medicinei minte-trup. Este un domeniu vast, iar ceea ce îţi oferă el e o cale spre o stare de bine, fizică şi psihică, în general. Ar fi minunat dacă noi toţi i-am oferi vieţii noastre o astfel de alternativă. Analizează-ţi situaţia şi decide, pe cât de realist posibil, care două lucruri din următoarea listă te-ar conduce spre starea de bine, fizică şi psihică:

mai puţin stres din exterior

un grup de susţinere format din supravieţuitori

tratamentul anxietăţii şi al depresiei

o înţelegere mai profundă a celor mai recente descoperiri/cercetări din domeniul medicinei minte-trup

explorare şi dezvoltare spirituală

asigurare verbală din partea medicilor

o persoană care să te ajute să faci faţă provocărilor zilnice

condiţii mai bune de muncă

meditaţie pentru a-ţi linişti mintea/intelectul/spiritul

să fii atinsă şi alinată din punct de vedere fizic (masaj, metode de terapie fizică din medicina alternativă etc.)

apropiere emoţională din partea unui partener

prevenire şi schimbări în stilul de viaţă.

Inamicul tău principal este izolarea, sentimentul de însingurare şi neputinţă pe care ea îl creează. În această listă de sugestii, fiecare în parte te ajută să combaţi singurătatea şi starea de neputinţă. Ţine numai de tine să te analizezi din interior pentru a-ţi evalua nevoile imediate. Medicina modernă este impersonală şi îmi pare rău că trebuie să o spun. Susţinerea din partea societăţii tradiţionale este de domeniul trecutului pentru majoritatea dintre noi. Prin urmare, îi revine fiecărui pacient sarcina de a-şi structura propria stare de bine, atât la nivel fizic, cât şi

psihic. Te încurajez să porneşti în această călătorie. Perioada întunecată prin care treci în acest moment poate fi vindecată.

Împăcat cu sine, dar nu fericit

Este oare pacea interioară acelaşi lucru cu fericirea?

Nu pot afirma că sunt fericit, dar nici măcar nu mai sunt sigur că aceasta este întrebarea potrivită. Într-adevăr, simt o pace interioară ce pare să persiste. Ar dispărea acea pace dacă aş rămâne fără locuinţă sau aş îngheţa de frig? Ar dispărea dacă aş câştiga la loto? Poate că trebuie să descopăr mijloace prin care să rămân conectat la această pace în condiţii extreme.

— Lames, 48, Cork, Irlanda

În momentul de faţă nu ştii ce este pacea şi nici nu o trăieşti. Eşti blocat la nivelul unei staze, iar ceea ce majoritatea oamenilor ar numi lucruri neinteresante şi plictisitoare tu le consideri a fi

pace. E trist să o spun, dar milioane dintre noi suntem recunoscători şi mulţumiţi cu faptul de a fi neinteresanţi şi plicticoşi, pentru că e mai bine aşa decât să nu avem un acoperiş deasupra capului sau să fim bolnavi. Şi totuşi, chiar dacă a te retrage într-o ascunzătoare este neîndoios varianta cea mai sigură, asta nu înseamnă că experimentezi fericirea absolută.

Fericirea a devenit un subiect fierbinte de cercetare în psihologie şi bănuiesc că ai descoperit ceva în acest sens. O ramură a aşa-numitei „psihologii pozitive” îţi împărtăşeşte convingerea că fericirea este temporară şi trecătoare. Condiţiile exterioare contribuie la starea noastră de fericire sau de tristeţe. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu „nivelul emoţional (de fericire) determinat genetic”, care pentru unii este prestabilit pe latura însorită, iar pentru alţii pe cea întunecată. Totuşi, orice ar influenţa fericirea sau tristeţea unei persoane, cercetările sugerează că alegerea personală este cel mai important

factor. Ceea ce înseamnă că pacea ta este rezultatul alegerilor pe care le-ai făcut în trecut. Cu toţii am fost condiţionaţi să încurcăm convingerile adânc înrădăcinate cu realitatea, iar obiceiurile îndărătnice – cu inevitabilul.

Există două tipuri de alegeri care pot aduce cu ele un nou stadiu de fericire, cunoscut drept beatitudine sau extaz. Această formă de fericire este permanentă, profundă şi e parte integrantă a sinelui real. Este singura formă de fericire pe care nu ţi-o poate lua nimeni. După ce ai explorat variantele care ţi se potrivesc, poţi hotărî dacă vrei să rămâi cu starea de pace actuală. Dacă hotărăşti să mergi mai departe, calea aparţine conştiinţei extinse – acesta este secretul pentru a simţi fericirea şi pacea în acelaşi timp.

Găsirea iertării

Cum pot fi sigură că mi-am iertat întru totul fostul soţ pentru abuzul, abandonul şi alcoolismul său? îl pot ierta cum se cuvine fără a lua legătura cu el? Am fost împreună timp de douăzeci de ani şi

nu am mai vorbit cu el de la divorţul neplăcut de acum cincisprezece ani. După multe eforturi depuse, spiritual am ajuns să accept toate lucrurile pozitive de care am avut parte împreună, îl compătimesc pentru copilăria sa, care a fost guvernată de abuzuri. Este suficient? Sunt mai fericită şi mai încrezătoare ca niciodată, dar trebuie să muncesc mult în această direcţie.

— Ellen, 53, Virginia Beach, Virginia

Adresezi o întrebare al cărei răspuns ar putea părea de la sine înţeles. Dar dacă ai fi scris „Cum îmi dau seama că nu mă mai doare braţul?” Când durerea dispare, dusă este. Dar cu mintea nu e la fel de simplu, din două motive – şi amândouă se aplică în acest caz.

În primul rând, există mai multe straturi care presupun durerea la nivel mental. În momentul de faţă, te confrunţi cu durerea reziduală din trecut, care este localizată la un nivel mult mai adânc decât cel la care ai ajuns. Este găzduită în acelaşi loc cu identitatea ta. În acest loc, s-ar putea să nu-

ţi doreşti să-ţi mai aminteşti trecutul ori să te ţii cu dinţii de el, dar, pentru un motiv oarecare, o altă voce a ta spune „Nu trebuie să renunţ”.

Este complicat să ajungi la asemenea sentimente, pentru că până la urmă trebuie să descâlceşti un ghem întreg de urzeală, să îndepărtezi din el nişte fire şi să le păstrezi pe altele. O autoexaminare atentă şi adeseori terapia psihologică de durată sunt necesare, fără a garanta însă reuşita. Din experienţa mea, cele mai profunde traume se transformă în crucea pe care trebuie să o purtăm. Îmi pare rău că trebuie să folosesc această expresie, dar te rog să conştientizezi faptul că vechile poveri pot fi alinate. De cincisprezece ani ţi le tot alini, iar procesul de vindecare va continua, mulţumită conştiinţei tale de sine.

În al doilea rând, mintea se tot analizează şi identifică defecte. Acesta este un joc obişnuit, unul pe care nu-l poţi câştiga. Scrisoarea ta exprimă neîncrederea de sine mai mult decât furia

reziduală din trecut îndreptată împotriva soţului tău. Astfel, scriindu-i, speri – în închipuirea ta – să-i obţii susţinerea sau scuzele. Alungă-ţi din minte aceste gânduri; nu se vor întâmpla vreodată.

Neîncrederea de sine este transmisă şi prin remarca ta potrivit căreia, din moment ce nu te-ai implicat într-o nouă relaţie, înseamnă că ai lăsat ceva neterminat.

Dacă lucrurile stau chiar aşa, ceea ce a rămas neterminat este de sine stătător şi se transformă în propria ta persoană, dar fără un bărbat alături. Un motiv important pentru care ai stat căsătorită cu un soţ alcoolic ce te abuza a fost acela că tu credeai cu disperare că ai nevoie de el. Această nevoie persistă pe fundalul minţii tale şi speri să o poţi transfera unui alt bărbat din viaţa ta. Sfatul meu este să depui mai multe eforturi pentru a-ţi găsi sinele real şi mai puţine pentru a obţine iertarea. Aceasta din urmă va veni când faptul de a fi tu însăţi va fi suficient pentru a te simţi împlinită.

Un suflet binecuvântat sau Peter Pan?

M-am bucurat de viaţă şi, de la vârsta de douăzeci şi doi de ani, m-am simţit mereu binecuvântat cu o legătură mai profundă cu Dumnezeu. Am ajuns la concluzia că sunt o fiinţă spirituală care trăieşte o experienţă umană. Dar cariera mi-a fost marcată de foarte multe inconsecvenţe. De fiecare dată renunţam la un loc de muncă atunci când acesta nu mă mai mulţumea sau când apărea o altă oportunitate de angajare. În prezent sunt şomer şi pe cale de a mă ruina din punct de vedere financiar. Dar de undeva din sinea mea ştiu că totul decurge conform planului şi că alături de copiii mei mă voi descurca de minune (sunt divorţat de cincisprezece ani).

Întrebarea mea este următoarea: De ce atrag mereu în viaţa mea numai neajunsuri, când de fapt eu încerc să atrag îmbelşugare?

— Teddy, 53, Toledo, Ohio

Anumite aspecte ale poveştii tale nu se potrivesc. O legătură specială cu Dumnezeu

presupune cunoaştere de sine, dar tu pari indus în eroare de felul cum ai ajuns în situaţia de faţă. Te numeşti binecuvântat, dar nu pari deloc interesat să-ţi dirijezi viaţa, care, probabil, le-a dat o mulţime de bătăi de cap celor din familia ta. Instinctul îmi spune că problema ta nu este felul cum atragi neajunsurile sau belşugul. Din experienţa mea, două categorii de bărbaţi îşi schimbă locul de muncă de la o zi la alta. Prima categorie este reprezentată de persoanele creative, curioase, pline de viaţă, cărora le plac noi provocări, care nu suportă rutina zilnică şi sunt întru totul concentrate asupra următorului orizont de cucerit. Cea de-a doua categorie e reprezentată de persoane iresponsabile, neliniştite şi incapabile să se maturizeze. Ei sunt acei Peter Pan ai acestei lumi, o trăsătură fascinantă când eşti un băieţel, dar nu la fel de potrivită atunci când ar trebui să te comporţi ca un adult.

Prin urmare, în ce categorie te încadrezi?

După cete vei analiza în mod serios şi vei

găsi răspunsul, situaţia ta actuală se va schimba simţitor. Dacă eşti creativ şi curios, înseamnă că probabil trebuie să-ţi creezi propria afacere şi să găseşti un domeniu de activitate care să nu te transforme într-o persoană plictisitoare după numai şase luni sau un an. Dacă totuşi faci parte din cea de-a doua categorie, situaţia va continua să fie la fel de dură. Poate că lucrul cel mai bun pe care îl poţi face este să-ţi găseşti un alt loc de muncă la care vei renunţa în cele din urmă. Partea tristă în situaţia ta este că, la cincizeci şi trei de ani, timpul pe care îl mai ai este din ce în ce mai limitat şi la fel este şi strategia ta de a nu te transforma într-o persoană matură.

PATRU.

CREAREA PROPRIILOR SOLUŢII

Conştiinţa este cea care te conduce spre soluţii. Odată ce ştii acest lucru, viaţa nu te va mai solicita la fel de mult ca până acum. În fiecare situaţie, dacă îi permiţi conştiinţei să se manifeste cât mai natural, fără a interveni, cea mai rapidă şi mai creativă cale de a veni în întâmpinarea unei provocări ţi se va dezvălui din oficiu. Prin urmare ce îşi doreşte conştiinţa ta să facă? îşi doreşte să se exprime. Este un răspuns foarte general, la fel ca atunci când afirmăm că un răsad îşi doreşte să vadă lumina Soarelui sau că un copil îşi doreşte să crească mare. În lucrurile animate, exprimarea de sine este întotdeauna prezentă, dar, pentru a înţelege ce se petrece cu adevărat, trebuie să fim atenţi la aspectele specifice. De la o clipă la alta, un răsad realizează numeroase procese la nivel celular, iar în interiorul creierului unui copil se

maturizează milioane de traiectorii neuronale.

Care sunt elementele specifice atunci când ne referim la conştiinţă? Răspunsul poate fi oferit pe bucăţi ce corespund caracteristicilor conştiinţei. Aţi citit deja despre meandrele problemelor pentru care oamenii îşi doresc răspunsuri. În spatele acestor dificultăţi personale există aspecte mai largi ale modului în care funcţionează viaţa şi, din moment ce viaţa este conştiinţă în acţiune, nimic nu ne este mai de folos decât să ne detaşăm pentru moment de probleme şi să analizăm caracteristicile esenţiale ale propriei conştiinţe. Analiza pe care o vom face va fi puţin mai abstractă în prima parte; după aceea, ne vom îndrepta atenţia spre modalitatea de aplicare a acestor caracteristici la situaţia noastră prezentă.

După ce veţi realiza că tot ceea ce conştiinţa încearcă să facă este să se exprime, nu trebuie decât să-i permiteţi acest lucru. Nu trebuie să interveniţi, să planificaţi, să calculaţi sau să vă

manipulaţi conştiinţa. De fapt, aceasta este prima caracteristică a conştiinţei.

Îmi amintesc de un învăţător spiritual care a fost întrebat: „Dezvoltarea conştiinţei noastre este influenţată de noi sau e ceva ce pur şi simplu ni se întâmplă?” Fără a sta pe gânduri, acesta a răspuns: „Ai impresia că este ceva la care contribui, dar de fapt e ceva ce pur şi simplu ţi se întâmplă. Conştiinţa se dezvăluie din interiorul său. Nu tu eşti cel ce o dirijează. Se dirijează singură”. Pentru a înţelege importanţa acestui punct, gândiţi-vă la conştiinţă ca la un ocean. Oceanele sunt ecosisteme vaste care susţin viaţa; ele cuprind toate coordonatele necesare în interiorul lor: apă, substanţe chimice, hrană, oxigen şi o gamă largă de organisme vii. Fiecare organism viu îşi conduce propria existenţă. Coralii nu se gândesc la peşti şi viceversa. Aşa funcţionează echilibrul naturii, prin existenţă independentă şi prin îndeplinirea propriilor nevoi, aşa încât fiecare formă de viaţă marină în parte le

susţine pe celelalte. Oceanul este autonom şi independent. În acelaşi fel, conştiinţa cuprinde tot ceea ce îi trebuie pentru a vă regla viaţa, fără a omite ceva. Celulele se află în aria ei de acţiune, ca şi gândurile de altfel. Sentimentele, senzaţiile sunt supravegheate de conştiinţă, ca de altfel şi reflexele muşchilor.

În cadrul acestei prime caracteristici sunt implicate mai multe aspecte. Mai întâi, nu trebuie să vă duceţi altundeva pentru a găsi o soluţie. Din moment ce este atotcuprinzătoare, conştiinţa încorporează toate posibilităţile, ceea ce înseamnă că soluţia pe care o căutaţi există deja, latentă. Puteţi avea încredere în capacitatea personală de conştientizare, dacă această încredere nu duce la egocentrism sau izolare. Răspunsurile care provin de la ceilalţi sau chiar din surse neaşteptate sunt la fel de utile. Acţionând în interiorul său, conştiinţa vrea să găsească răspunsul simultan cu răspunsul găsit de voi. Sunteţi conectaţi la plenitudine.

Caracteristica nr. 2: Conştiinţa foloseşte circuite inteligente de feedback

Se poate observa foarte uşor: conştiinţa se află mereu în mişcare, deoarece minţile noastre sunt reprezentate de un flux continuu de gânduri şi senzaţii. A fi viu înseamnă a fi dinamic. Acest dinamism nu este aleatoriu. Pentru ca viaţa să fie susţinută, trebuie să existe un scop. Un ghepard care urmăreşte o gazelă nu este cu nimic diferit de o amoebă care trece prin procesul de divizare sau de un copil care învaţă primele litere ale alfabetului. Conştiinţa urmăreşte un obiectiv clar. Dar obiectivele se schimbă şi deseori chiar intră în conflict. Un ghepard are nevoie şi de odihnă; o amoebă are nevoie de lumină; un copil are nevoie să se joace. Pentru a echilibra multitudinea de funcţii care vă ţin în viaţă, conştiinţa îşi vorbeşte singură, se întreabă cu ce se ocupă şi schimbă direcţia atunci când este necesar.

Termenul tehnic pentru acest tip de automonitorizare este circuitul feedback-ului.

Exemplul clasic de circuit al feedback-ului este termostatul, deoarece acesta percepe momentul când temperatura e prea ridicată sau prea scăzută şi reglează căldura corespunzător. Totuşi, exemplul nu poate fi extins suficient pentru a descrie un circuit feedback ce implică viaţa. Circuitele de feedback care vă conduc trupul coordonează sute de funcţii; acestea răspund atât schimbărilor „din interior”, cât şi celor „din exterior”; acţionează în mod automat, dar sunt atente şi la dorinţele şi intenţiile voastre; în sfârşit, sunt inteligente. Capacitatea conştiinţei de a monitoriza în mod inteligent creierul, corpul, acţiunea, reacţia, gândurile, sentimentele şi intenţiile este un miracol pe care nu-l va putea înţelege vreodată cineva întru totul. Şi tot ceea ce faceţi depinde de ea. Cele mai bune soluţii profită de cât mai multe reacţii inverse inteligente cu putinţă.

Caracteristica nr. 3: Conştiinţa urmăreşte echilibrul

Chiar dacă nu vom lămuri niciodată misterul conştiinţei, trebuie să-i înţelegem principiile de bază, iar unul dintre acestea este echilibrul. În timp ce îşi monitorizează propria activitate, conştiinţa voastră se asigură de faptul că niciun proces nu atinge vreun punct extrem fără a fi retras din acţiune. În corp, această proprietate este cunoscută sub denumirea de homeostază, care este o formă aparte de echilibru. Spre deosebire de o balanţă mecanică cu două talere care urcă sau coboară potrivit greutăţii aferente fiecărui taler, corpul îşi menţine un echilibru dinamic: chiar şi atunci când totul este în mişcare, homeostaza nu este neglijată.

Închipuiţi-vă o tânără atletă care se antrenează pentru o cursă de alergare şi care nu ştie că tocmai a rămas însărcinată, în timpul alergării, plămânii ei, bătăile inimii şi presiunea sanguină păstrează echilibrul normal al nutrienţilor şi oxigenului, un echilibru foarte diferit de cel de care trupul are nevoie când se

odihneşte. Concomitent, schimbările hormonale asociate cu starea de graviditate îşi fac automat simţite prezenţa. Creierul controlează atât latura voluntară (aceea care presupune dorinţa de a alerga), cât şi pe cea involuntară (care presupune ideea de a fi însărcinată). La un moment dat, femeia va observa că nu se simte la fel ca de obicei. Va începe să conştientizeze semnele fizice ale graviditătţii, iar apoi va lua noi decizii, care vor duce la un nou tip de echilibru.

Viaţa este cu mult mai dinamică decât o simplă alergare sau naşterea unui copil. Homeostaza reglează sute de funcţii în fiecare moment. Dar în acest exemplu sesizăm cele trei domenii ale conştiinţei: voluntar, involuntar şi conştient de sine. Cu alte cuvinte, pentru a vă afla în echilibru faceţi tot ceea ce vă doriţi, permiteţi proceselor automate să funcţioneze după nevoi şi supravegheaţi-le pe amândouă. O soluţie eficientă în adevăratul sens al cuvântului se află în toate cele trei domenii şi le păstrează în echilibru.

Caracteristica nr. 4: Conştiinţa este infinit de creativă

Chiar şi după ce am înţeles că viaţa funcţionează prin circuite inteligente de tip feedback, tot nu am ajuns la esenţa secretului acesteia. Circuitele inteligente de feedback nu au nevoie să evolueze. Formele incipiente de viaţă, ca de pildă algele verzi-albăstrui sau amoebele unicelulare, au prezentat rezultate incredibile. Ar fi putut supravieţui pe veci fără a evolua, după cum observăm din faptul că trăiesc, prosperă şi sunt neschimbate de două miliarde de ani. Nimic vizibil de la nivelul unei celule nu oferă nici cel mai mic indiciu că din ea vor apărea noi forme de viaţă. Într-adevăr, nimic din momentul Big Bang-ului nu oferea indicii referitoare la stelele şi galaxiile care urmau să apară. Primul moment al existenţei a însemnat un vârtej de materie supraîncălzită în cea mai primitivă formă a sa, care conţinea particule subatomice într-un embrion. După ce materia şi antimateria s-au

ciocnit, rezultatul a fost anihilarea celor două. Universul ar fi putut – de fapt, ar fi trebuit – să se prăbuşească din nou în vidul din care a luat naştere. Dar nu s-a întâmplat aşa.

Materia a întrecut antimateria cu aproximativ o parte dintr-un miliard, iar acel dezechilibru nesemnificativ a dus la apariţia Universului văzut şi, unsprezece miliarde de ani mai târziu, a ADN-ului de pe planeta Pământ. La nivelul conştiinţei, se pare că a funcţionat o sete nemărginită de creativitate. Nu este nevoie să intrăm pe tărâmul speculaţiilor potrivit cărora Cosmosul este viu şi aşa a fost mereu. Redusă la experienţa personală, energia creatoare este evidentă în orice segment al vieţii voastre. De la naştere, trupul creşte şi se dezvoltă; folosindu-i potenţialul brut, aţi ajuns să stăpâniţi un set de competenţe precum cititul şi scrisul, dar şi orice activitate dintre cele care vă satisfac dorinţele (navigarea, mersul pe sârmă, cântatul la vioară); creierul vostru s-a confruntat cu un flux unic de

informaţii venite din lumea exterioară, cu o valoare de miliarde de biţi pe oră, pătrunzând prin cele cinci simţuri – şi fiecare minut a fost unic, nereproducând exact fluxul din momentul anterior.

În toiul acestui potop de experienţe noi, nu ai altă soluţie decât să fii creativ. Celulele tale nu stochează viaţă. Se estimează că ele reţin hrana şi oxigenul aferente câtorva minute sau secunde de viaţă, motiv pentru care creierul poate suferi sechele permanente dacă este privat de oxigen vreme de mai mult de şapte-zece minute. Adaptarea la diversele tipuri de climă, dietă, altitudine, umiditate şi alte variabile din mediul înconjurător solicită foarte multă creativitate şi nici măcar nu am ajuns la ceea ce considerăm în mod normal a fi creativ – activităţile pe care le întreprindem, artele şi meseriile pe care încercăm să le realizăm, răspunsurile pe care le oferim gândurilor, sentimentelor şi dorinţelor noastre. Totuşi, din această uimitoare complexitate se evidenţiază un liant comun, care traversează toate

aspectele: conştiinţa încearcă să fie cât mai creativă cu putinţă. Cele mai bune soluţii permit acestei dorinţe interioare să fie satisfăcută fără vreo reţinere.

Caracteristica nr. 5: Conştiinţa absoarbe fiecare parte în întreg

Dacă priviţi în jur, puteţi vedea diversitatea infinită a naturii. O linguriţă plină de pământ din grădina voastră ar putea ocupa toată viaţa unui biolog pentru ca acesta să ajungă să o înţeleagă şi chiar şi atunci ar fi nevoit să depindă de persoanele specializate în insecte, microorganisme şi chimie. Dacă un anumit lucru cuprinde un număr infinit de părţi componente, cum arată un întreg? Nu poate fi mai mult decât suma părţilor sale, deoarece nimic nu este mai mare decât infinitul. Universul nu este mai mare decât suma atomilor, moleculelor, stelelor şi galaxiilor sale. Corpul omenesc nu este mai mult decât cele cinci trilioane de celule aferente. Totuşi, într-un fel sau altul, conştiinţa sfidează o

asemenea logică.

Infinitul conştiinţei este mai mare decât infinitul părţilor sale componente. Am păstrat acest concept pentru sfârşit deoarece este cel mai abstract; în acelaşi timp, e şi cel mai hotărâtor. Luaţi în considerare gândurile care vă trec prin minte. S-ar putea inventa o maşină care să marcheze fiecare gând, la fel ca bariera rotitoare ce permite cumpărătorilor să intre într-un magazin. În perioada dintre leagăn şi mormânt, dintre naştere şi moarte, veţi marca un anumit număr de gânduri, să spunem zece milioane. Dar câte gânduri sunt posibile într-o viaţă de om? Numărul acestora este cu mult mai mare decât zece milioane. În loc să vă gândiţi la culoarea albastră, vă puteţi gândi oricând la orice altă culoare. În loc să cumpăraţi un măr din soiul Fuji de la piaţă, dis-de-dimineaţă, aţi fi putut cumpăra orice alt fruct – sau aţi fi putut să nu cumpăraţi nimic. Cu alte cuvinte, potenţialul gândirii este infinit, chiar dacă gândurile propriu-zise care ne

vin în minte sunt finite.

Potenţialul infinit al conştiinţei îşi constituie propria realitate adevărată. Ceea ce trăim nu este nici măcar vârful icebergului, deoarece icebergurile sunt obiecte solide. Conştiinţa cuprinde fiecare impuls posibil al minţii, fiecare configuraţie posibilă a evenimentelor şi fiecare rezultat posibil la care acele evenimente pot conduce. Prin comparaţie, cosmologii care susţin teoria că s-ar putea să existe alte trilioane de universuri la dimensiuni pe care nu le putem vedea sau accesa – aşa-numita teorie a Multiversului – nu au luat în considerare cu seriozitate scopul realităţii. Există mai mult de o dimensiunea a infinitului, iar conştiinţa le cuprinde pe toate.

Vă propun să ne desprindem de această viziune care taie respiraţia. În calitate de individ, te linişteşti la gândul că *nu* trebuie să te confrunţi cu infinitul. Nu îţi doreşti nenumărate variante de mere existente într-un număr limitat de magazine

pentru legume şi fructe. (Succesul bine păstrat al firmei McDonald’s este acela că în principiu vinde un singur bun – un hamburger, la care se pot adăuga alte câteva produse, dar nu la fel de importante calitativ, oferind astfel iluzia opţiunii liber exprimate. Acest secret a fost destul de viguros pentru a lansa cel mai de succes lanţ de magazine de tip fast-food din lume.) Pentru a ne simţi confortabil în continuare, ne ascundem de infinitate, dar astfel ne ascundem şi de realitate. Există o „iluzie a realităţii” care contrazice natura infinită a conştiinţei. Cu toţii trăim în propriul balon, considerându-ne centrul Universului – acolo este produsă şi susţinută iluzia realităţii, moment cu moment.

Dacă vă aflaţi la restaurant şi priviţi în jur, nu este greu să observaţi cum îşi construieşte fiecare persoană în parte propria iluzie a realităţii. Unii sunt retraşi, alţii sociabili. Unii se simt victimizaţi şi au mania persecuţiei, alţii sunt lideri şi au tendinţa permanentă de a acapara tot ce îi

înconjoară. Fiecare persoană îşi construieşte limitele cu ajutorul unor elemente de bază cum ar fi succesul şi eşecul, apartenenţa la sau excluderea dintr-un grup, rolul de victimă sau cel de martir, de şef sau subordonat, de lider sau adept. Pentru a găsi o soluţie viabilă, trebuie să vă descompuneţi pe bucăţele propria iluzie a realităţii, ca să ajungeţi la *adevărata* realitate, care este conştiinţa. Cele cinci caracteristici pe care tocmai le-am discutat ne oferă o deschidere spre a deveni reali, iar acest lucru este suficient pentru rezolvarea problemei.

Soluţiile sunt întotdeauna disponibile la nivelul realităţii; problemele apar în schimb la nivelul iluziei realităţii.

CUM SĂ DISTRUGEM ILUZIA

Acum urmează aspectele mecanice care privesc orice soluţie spirituală: permiteţi-i conştiinţei voastre lăuntrice să se exprime liber.

Nu ar putea exista o tehnică mai simplă. Nu trebuie să mai interveniţi în alegerile conştiinţei voastre. Este nevoie de o reorientare a perspectivei pentru a începe implementarea acestei strategii, deoarece cu toţii suntem obişnuiţi să ne aruncăm într-o situaţie gata pregătiţi, cu răspunsuri pregătite în avans. Cei care se bazează pe deţinerea controlului încearcă să controleze situaţia. Cei cărora le place competiţia încearcă să câştige şi să fie numărul 1. Cei care nu pot suporta confruntarea nu se implică, privesc din fundal şi speră că „lucrurile se vor rezolva de la sine”. Ar putea părea, la prima vedere, că această ultimă opţiune este cea pe care o propun şi susţin eu. Trebuie să vă daţi deoparte şi să-i permiteţi conştiinţei să facă tot ceea ce îşi doreşte ea, la fel ca atunci când priviţi o sămânţă crescând după ce aţi udat-o?

Într-un fel, da. Dar există o diferenţă majoră. Nu te poţi da la o parte din faţa conştiinţei. Trebuie să îi permiţi să se desfăşoare fără a opune

rezistenţă, dar în acelaşi timp trebuie să îţi oferi tot concursul şi să te implici total. Nu există o altă variantă, deoarece, chiar şi cea mai pasivă, rezervată sau neimplicată persoană a ales să fie aşa; participă într-o activitate în care nu trebuie să facă nimic, participă prin inactivitate. Nu recomand pasivitatea. Sunt multe de făcut atunci când îţi doreşti găsirea unei soluţii care vine din străfundurile conştiinţei.

CUM SĂ ÎŢI ACTIVEZI STRĂFUNDURILE CONŞTIINŢEI

Analizează-ţi presupunerile şi convingerile ascunse.

Îndepărtează obstacolele pe care tu singur le ridici. Nu te mai împotrivi.

Devino obiectiv/a.

Asumă-ţi responsabilitatea pentru propriile sentimente. Nu învinui pe nimeni şi nu-ţi proiecta frustrările.

Ai încredere că soluţia există undeva acolo şi aşteaptă să ţi se dezvăluie.

Devino parte a descoperirii. Foloseşte-ţi curiozitatea. Urmează-ţi indiciile şi propria intuiţie.

Fii dispus/a să schimbi macazul. Schimbările rapide fac parte din procesul de descoperire.

Acceptă faptul că fiecare trăim în propriul balon de realitate. Conştientizează realitatea din care vin ceilalţi din jurul tău.

Abordează fiecare zi ca şi cum ar fi o lume nouă, pentru că aşa şi este.

Până vei ajunge să urmezi aceşti paşi, posibilitatea de a găsi răspunsuri noi va fi foarte limitată, deoarece îţi întăreşti iluzia realităţii când ceea ce îţi doreşti este o formă de evadare. Este nevoie de energie pentru a menţine o iluzie; trebuie să fiţi mereu vigilenţi pentru a vă apăra limitele; cenzuraţi mesajele ce ajung la conştiinţa voastră şi care nu vă sunt pe plac, favorizându-le pe acelea care se potrivesc concepţiei voastre

despre ceea ce este acceptabil. Pe scurt, iluzia realităţii este o proiecţie ce permite apariţia problemelor. Nu e o proiecţie pentru crearea de soluţii.

Dacă această listă de control pare descurajatoare, daţi-mi voie să vă împărtăşesc o tehnică simplă, care la mine funcţionează. Oricare ar fi situaţia, nu acţionez în niciun fel până nu parcurg aspectele înrădăcinate şi inconştiente pe care mi le dictează primul impuls. Opţiunile nu sunt multe. Puteţi alege dintr-o listă scurtă de opţiuni elementare:

Din punct de vedere emoţional, reacţionez la situaţiile negative manifestându-mă furios anxios/nervos.

Când trebuie să acţionez, de obicei sunt în poziţie de conducător supus.

Dacă altcineva face ceva ce mie nu-mi place, de obicei îl/o confrunt mă retrag.

În cazul unei provocări de proporţii, prefer să fac parte dintr-un grup acţionez pe cont propriu.

Dacă ar fi să mă analizez per ansamblu, am un stil *dependent*. Îi las pe ceilalţi să ia deciziile importante. Îmi place să fiu plăcut de ceilalţi. Amân deciziile dificile. Adeseori nu spun ce simt sau nu fac ceea ce îmi doresc cu adevărat. *Autoritar*. Sunt foarte atent la detalii. Mi-am stabilit anumite standarde şi aştept de la ceilalţi să se ridice la nivelul acestora. Mi s-a spus că sunt perfecţionist. Mi-este foarte uşor să le spun celorlalţi ce au de făcut. Găsesc scuze pentru deciziile mele proaste, dar le port pică celorlalţi. *Competitiv*. Sunt întotdeauna conştient de cine câştigă şi cine pierde. Aş face orice pentru a fi pe primul loc. Mă percep ca lider, iar pe ceilalţi ca adepţi ai convingerilor mele. Îmi place să acţionez, iar adeseori simt că trebuie. Mi se pare uşor să trec peste alţii, dar tânjesc şi după aprobarea lor.

Oricare ar fi situaţia, mă gândesc la felul cum voi reacţiona în mod reflex şi iau o pauză pentru a mă opri din a face ceva ce mă influenţează în mod automat. Retrăgându-mă, cer să apară un răspuns

diferit şi mai flexibil, fie înăuntrul meu, fie în mediul care mă înconjoară. Nu este la fel ca în situaţia în care mă învinovăţesc. În schimb, îi dau o şansă conştiinţei extinse. Dacă nu este oferită o oportunitate, singura reacţie pe care aş putea-o avea ar fi aceea de furie sau anxietate, dorinţa de a conduce sau de a fi supus, victoria sau înfrângerea. Viaţa este mereu diferită. Nu poate fi întâmpinată cu reacţii condiţionate. Dacă viaţa urmează să se reînnoiască, trebuie să îţi reînnoieşti şi tu reacţiile.

ŞAPTE NIVELURI ALE ILUZIEI

Prin anihilarea propriei iluzii a realităţii – cea care este unică pentru tine –, îndeplineşti două lucruri: în primul rând, ieşi din starea de conştiinţă limitată şi treci direct în cea de conştiinţă extinsă; în al doilea rând, devino parte integrantă a circuitelor inteligente de feedback care se ocupă de fiecare aspect al vieţii.

Bineînţeles că procesul trebuie să fie unul mai specific, prin urmare permiteţi-mi să vă schiţez şapte niveluri ale problemelor care apar din conştiinţa limitată şi soluţiile care vă apropie şi mai mult de realitate.

Primul nivel: problemele create de teamă, furie şi alte impulsuri negative

Reacţia de bază este cea defensivă. Furia şi teama sunt instincte primare, dar nedezvoltate. Aproape toată energia vă este îndreptată spre supravieţuire. În această fază vă doriţi să aruncaţi injurii în stânga şi în dreapta şi să daţi vina pe ceilalţi. Vă simţiţi frustraţi de faptul că toate acestea vi se întâmplă vouă. Totul pare să fi ieşit de sub control şi, cu cât ceilalţi vă presează mai mult – sau chiar comit abuzuri împotriva voastră –, cu atât pătrundeţi mai adânc: într-o stare de anxietate şi furie.

Veţi rămâne blocaţi la acest nivel dacă veţi considera că nu mai aveţi nicio scăpare, că sunteţi nişte victime pline de spaime, paralizate, pierdute

sau aveţi nevoie de îndrumare din partea celor mai puternici decât voi. Reacţiile voastre sunt dominate de slăbiciune de caracter.

Soluţia. Conştientizaţi-vă reacţiile negative, dar nu vă încredeţi în ele. Depăşiţi teama şi furia. Cereţi ajutor din partea acelora care nu reacţionează la un nivel atât de primar. Nu luaţi niciun fel de hotărâri până nu simţiţi că aţi ajuns la un echilibru interior şi la o stare de limpezime a gândurilor încă o dată. Inamicul vostru numărul unu este graba. Iar aliatul vostru principal este controlul impulsurilor.

Al doilea nivel: problemele create de propriul eu

Reacţia de bază este una egocentrică. Vă trec prin minte gânduri ca „Nu ar trebui să mie se întâmple mie toate astea. Nu merit aşa ceva” sau „Nimeni nu face nimic din ceea ce îmi doresc”. La acest nivel, nu vă temeţi de nimic; vă simţiţi blocaţi şi incapabili de a primi ceea ce vă doriţi, de obicei din cauză că eul altcuiva se află în opoziţie

clară cu al vostru. Soţul/soţia nu este de acord cu felul în care acţionaţi; şeful are idei diferite de ale voastre despre felul cum ar trebui să se desfăşoare lucrurile; simţiţi că sunteţi aproape de atingerea ţelului vostru, dar vă este imposibil să îl atingeţi cu toată determinarea şi tot efortul de a câştiga şi de a vă realiza.

Veţi rămâne blocaţi la acest nivel dacă vă simţiţi excesiv de competitivi, încăpăţânaţi, impulsivi, blocaţi de oponenţi, ocoliţi de succes sau învinşi. „Cu mine cum rămâne” este întrebarea dominantă la nivel cognitiv.

Soluţia. Începeţi să împărtăşiţi şi să oferiţi cu precădere informaţii despre voi înşivă. Permiteţi-le şi celorlalţi să stea în lumina reflectoarelor alături de voi. Mulţumiţi şi celorlalţi pentru meritele care au contribuit la realizările voastre; asumaţi-vă responsabilitatea pentru eşecuri. Nu vă mai concentraţi asupra recompenselor exterioare, cum ar fi banii sau statutul social. Faceţi-i pe ceilalţi să se simtă egalii voştri. Inamicul vostru numărul

unu este să percepeţi totul din perspectiva câştigului sau al înfrângerii, împlinirea lăuntrică este aliatul vostru.

Al treilea nivel: problemele create de conformare

Reacţia de bază este să începeţi să vă împăcaţi cu situaţia dată. Vreţi să vă integraţi şi să nu faceţi notă discordantă, dar presiunea venită din partea celorlalţi vă face să renunţaţi la mult prea multe. Simţiţi că anumite valori de bază, cum ar fi respectul de sine şi onestitatea, demnitatea şi independenţa, vă sunt sacrificate. Vă năpădesc gânduri precum „Eu nu sunt aşa, nu mă recunosc” sau „Nu sunt de acord cu ceea ce spun toţi ceilalţi”. Vă implicaţi în relaţii ce presupun anumite promisiuni pe care nu le puteţi onora, susţinând că sunteţi mai competenţi decât în realitate sau chiar prefăcându-vă doar pentru a vă integra.

Veţi rămâne blocaţi în această fază dacă vă simţiţi nişte anonimi, incorecţi faţă de voi înşivă,

pasivi, tiranizaţi, oprimaţi, târâţi într-o piesă regizată de alţii sau goi pe dinăuntru. Gândirea vă este dominată de conformarea obtuză şi probabil de un imbold nu atât de ascuns de a vă revolta.

Soluţia. Revendicaţi-vă puterea la care aţi renunţat. Spuneţi-vă punctul de vedere atunci când contează. Trasaţi o barieră atunci când valorile de bază vă sunt încălcate. Feriţi-vă de aderarea la bisericuţe, găşti şi facţiuni. Nu acceptaţi bârfa. Învăţaţi să puneţi la îndoială înţelepciunea convenţională şi gândirea de grup. Oferiţi mai multă prioritate respectului personal de sine. Inamicul vostru numărul 1 este alinierea la punctul de vedere general al grupului. Aliat vă este individualitatea.

Al patrulea nivel: problemele ridicate de faptul că nu sunteţi înţeleşi şi apreciaţi

Prima reacţie pe care o aveţi este să vă izolaţi. Deoarece nu simţiţi că ceilalţi vă înţeleg, vă retrageţi în sinea voastră şi deveniţi singuratici şi insuportabili pentru cei din jur. Devine dificil şi

să iubiţi, şi să fiţi iubiţi. Relaţiile personale se destramă; vă este foarte greu să interrelaţionaţi din nou. Ajungeţi să vă întrebaţi dacă mai contaţi pentru cineva.

Sunteţi blocaţi în această fază dacă vă simţiţi singuri, abandonaţi, neiubiţi, neapreciaţi, excluşi, învinşi sau în derivă. Gândul care vă domină este „Nu există nimeni să mă susţină”.

Soluţia. Căutaţi compania persoanelor mature care sunt capabile de empatie. Analizaţi modul cum vă izolaţi prin tăcere, renunţare şi pasivitate. Demonstraţi că vă preţuiţi sentimentele exprimându-le. Arătaţi înţelegerea de care doriţi să vă bucuraţi din partea celorlalţi. Inamicul vostru numărul 1 e masca pe care o purtaţi, chiar dacă aceasta este una deosebit de atrăgătoare. Aliatul vostru e îmbrăţişarea propriei lumi interioare.

Al cincilea nivel: probleme create de faptul că sunteţi unici

Reacţia de referinţă în acest caz este

exprimarea de sine nelimitată. Doriţi să vă autodepăşiţi şi să fiţi cei mai buni, iar această pornire v-a condus spre domeniul artei, al descoperirilor, invenţiilor şi spre alte derivate ale creativităţii. Ceea ce alţii numesc narcisism, pentru voi este inspiraţie. Sunteţi frustraţi/e dacă nu experimentaţi ceva nou în fiecare zi; tânjiţi după recunoaşterea meritelor. Această atitudine, care ar trebui să aibă un caracter eliberator, duce la probleme în ceea ce priveşte respectarea nevoilor celorlalţi. Autoritatea vă irită şi vă face să vă doriţi să defulaţi. Regulile stricte au fost create pentru alţii, nu pentru voi.

Sunteţi prinşi/prinse la acest nivel dacă vă simţiţi sufocaţi/ sufocate de propria creativitate, blocaţi/blocate de imbecilitatea ori de caracterul conformist al celorlalţi, fiind răspunzători/răspunzătoare doar în faţa propriei muze sau îndreptăţiţi/e să fiţi voi înşivă / însevă indiferent de consecinţe. „Trebuie să fiu eu” vă domină gândirea şi vă simţiţi justificaţi de

caracterul vostru unic.

Soluţia. Realizaţi legături cu alte persoane creative. Permiteţi relaţiilor să vă ancoreze, pentru a fi mult mai în contact în realitate. Preţuiţi imaginaţia, dar nu vă lăsaţi pradă acesteia, împărtăşiţi-vă talentele predând sau dedicând timp acestor activităţi. Deveniţi mentori. Inspiraţi-vă din caracterul umil al unor personalităţi de marcă. Inamicul vostru numărul 1 este vanitatea. Aliatul vostru este revigorarea permanentă a propriei imaginaţii.

Al şaselea nivel: probleme create de vizionarism

Reacţia de referinţă este idealismul. Sunteţi posesorii unei busole morale foarte precise. Lăsându-vă pe voi deoparte, doriţi să îmbunătăţiţi condiţia umană. Dar viziunea voastră măreaţă, pe cât de mult îi inspiră pe unii oameni, pe atâta întâmpină şi provoacă împotrivire la alţii. Aceştia din urmă se simt de parcă le-aţi atrage atenţia că greşesc, chiar dacă nici prin gând nu vă trece să

faceţi asta. Vă doriţi o existenţă mai bună pentru toţi, una în care nedreptatea să fie condamnată, iar egalitatea spirituală să devină sistemul de referinţă. Aţi trecut dincolo de definiţiile rigide ale binelui şi răului, ale conceptelor de drept şi nedrept, pentru a descoperi că o mulţime de oameni se ghidează după astfel de precepte şi nu sunt dispuşi să le pună sub semnul îndoielii.

Sunteţi prinşi la acest nivel (unul superior) dacă vă simţiţi împovăraţi de supărările vieţii, dezamăgiţi de omenire, copleşiţi de problemele pe care le vedeţi la tot pasul şi încurcaţi de lipsa de viziune cu care vă confruntaţi zilnic. „Sunt aici pentru a aduce lumina” este gândul dominant care vă trece prin minte.

Soluţia. Exersaţi toleranţa. Folosiţi-vă valorile morale pentru a-i înălţa sufleteşte pe ceilalţi şi nu pentru a-i judeca. Nu încercaţi să imitaţi modele imposibil de imitat, ca marii învăţaţi şi sfinţii din trecut. Alocaţi-vă timp pentru activităţi elementare care să vă ridice moralul,

cum ar fi cele ce presupun râsul şi admirarea frumuseţii mediului înconjurător. Inamicul vostru numărul 1 este să fiţi iubiţi pentru perfecţiunea de care daţi dovadă. Aliatul vostru este să fiţi iubiţi ca persoane, oricât de imperfecte şi de supuse greşelilor aţi fi.

Al şaptelea nivel: stadiul în care nu mai aveţi nicio problemă

Vă manifestaţi cu precădere prin deschidere spre ceilalţi, acceptare şi pace. Nu mai sunteţi tulburaţi de un sine scindat şi contrariat. Pentru voi, realitatea nu se prezintă în termeni de bine contra rău, lumină contra întuneric sau „eu" contra „celălalt". Exprimaţi plenitudinea vieţii, care este ca un râu ce curge lin, fără a întâlni obstacole în cale. Îi permiteţi râului să se deplaseze în loc să îl ancoraţi de maluri. Viaţa se derulează conform menirii sale, de parcă fiecare eveniment, oricât de nesemnificativ ar fi, îşi are locul clar în planul divin.

Aţi ajuns la stadiul în care problemele nu mai

apar dacă vă simţiţi creativi într-un mod spontan, vă simţiţi în Univers ca la voi acasă, veşnic împăcaţi şi în uniune cu toată creaţia. Gândi rea vă este dominată de „Eu sunt totul”, deşi nu există vreun motiv anume pentru a gândi aşa, deoarece unitatea a devenit felul vostru natural de a fi.

GĂSIREA SINELUI VOSTRU REAL

Orice psiholog de valoare, chiar şi un amator care a studiat firea umană, ar fi de acord cu lista pe care tocmai v-am oferit-o. Cred că ar fi de acord cu mine şi că majoritatea covârşitoare a problemelor apar la niveluri inferioare, la care impulsurile negative şi eul sunt dominante. O mare parte a omenirii luptă să supravieţuiască, iar când viaţa devine mai uşoară, uşa se deschide pentru gândirea eului care spune „Totul se reduce la mine, totul se învârteşte în jurul meu”. Astfel, este din ce în ce mai greu să observăm cum spiritualitatea se diminuează şi cu atât mai puţin

cum călăuzeşte lumina viaţa fiecăruia. Modul în care funcţionează spiritualitatea este, totuşi, unul ascendent. Lupta pentru supravieţuire se referă la limitări, iar acestea aparţin stadiului în care şinele vostru real – sau sufletul – este cel mai disimulat şi ascuns vederii.

Lumea a avut dintotdeauna nevoie de marii săi învăţători spirituali pentru a o călăuzi dincolo de superficialitatea vieţii. Trebuie să ni se spună să nu ne mai încredem în masca pe care o poartă realitatea. De fapt şi de drept, toată lumea crede în propria iluzie a realităţii. Dar, în ciuda acestui fapt, *adevărata* realitate este neatinsă de amărăciune, durere şi zbucium. Fie că o ştim sau nu, cu toţii ne aflăm în lume dar nu suntem partea ei. Practic spus, spiritualitatea lucrează în mod descendent: de sus în jos. Şinele vostru real este sursa voastră. Nu vă puteţi separa de el şi prin urmare aveţi posibilitatea de a alege: fie vă apropiaţi de şinele vostru real, nivelul sufletului, fie vă îndepărtaţi de el. Una dintre direcţii are

caracter evolutiv; cealaltă, în cele mai bune cazuri, are caracter static şi de obicei distructiv.

Pentru a evolua în continuare, trebuie să cunoaşteţi semnele evoluţiei. Acestea indică apropierea de şinele vostru real. Evoluţia este un proces. Are suişuri şi coborâşuri. Sunt zile în care o pierdeţi din vedere şi altele când încetaţi să mai credeţi că evoluaţi în vreun fel. Nimeni nu este imun la meandrele traseului spiritual. Cu toate acestea, marii învăţaţi ai lumii au ajuns la stadiul în care să înţeleagă şi să experimenteze sinele real. De la ei aflăm ce este conştiinţa pură, fundamentul sinelui real. Având această imagine în minte, este mult mai uşor să vă măsuraţi propria evoluţie, lată care sunt cele mai importante învăţăminte despre sinele real, care vor fi descrise mai apoi în detaliu. Toate au implicaţii practice. În mişcarea sa descendentă, de sus în jos, sinele real încearcă să se apropie din ce în ce mai mult în fiecare zi.

CÂND SUNTEŢI SINELE VOSTRU REAL

1. Viaţa voastră are un scop unic.

2. Acel scop se dezvăluie permanent, devenind din ce în ce mai bogat şi mai profund.

3. Dacă te aliniezi cu scopul pe care ţi l-ai propus, este suficient.

4. În timp ce viaţa ţi se derulează, conştiinţa se extinde în mod nelimitat.

5. Prin intermediul conştiinţei extinse, dorinţele se pot îndeplini întru totul.

6. Provocările sunt soluţionate prin înălţarea de sine la un nivel superior celui impus de provocare.

7. Viaţa ta face parte dintr-un singur destin uman: să ajungi la o unitate a conştiinţei.

După cum poţi vedea, nimic nu este formulat în termeni religioşi. Poţi reformula fiecare propoziţie în parte folosind cuvinte ca *Dumnezeu*, *suflet* sau *spirit*, dar nu este neapărată nevoie. În loc să spui „Viaţa mea are un scop unic”, ai putea

spune „Dumnezeu a oferit vieţii mele un scop unic”. Este valabilă aceeaşi realitate chiar dacă terminologia se schimbă.

Permiteţi-mi să extind detaliile pentru fiecare aspect al sinelui real în parte, în scopul de a le personaliza pentru viaţa voastră actuală.

H Viaţa voastră are un scop unic.

Cu toţii urmărim un scop în viaţă. Mintea omenească este orientată spre obiective şi fiecare zi aduce cu sine noi dorinţe de îndeplinit. Cu o familie pe care să o întreţii, o relaţie pe care să o menţii, o mulţime de lucruri pe care să le dobândeşti şi o carieră pe care să te concentrezi, un scop pe termen scurt este furnizat în mod automat (iar când cineva îşi pierde simţul de a avea obiective în viaţă, ne facem griji că se află într-o stare avansată de depresie). Nu trebuie să facem referire la spiritualitate înainte de a ne reorienta întrebarea "Oare viaţa ta are un scop?” spre „Oare viaţa în general are un scop?" A doua întrebare este mult mai nesigură. Deschide o

prăpastie ce trebuie umplută. În tradiţiile înţelepciunii mondiale, viaţa a fost mereu percepută ca având un scop, care poate fi formulat în mai multe feluri. *Scopul vieţii este*

Să descoperi cine eşti cu adevărat.

Să te dezvolţi şi să evoluezi.

Să atingi stări superioare de conştiinţă.

Să experimentezi divinul.

Să devii iluminat.

Dacă poţi găsi împlinire pe oricare dintre aceste paliere, înseamnă că îţi înfăptuieşti viziunea nu doar prin simpla aderare la solicitările existenţei zilnice. O viziune de proporţii închide hiatusul dintre tine şi Univers. Dacă viaţa în sine are un scop, existenţa ta se încadrează în schema cosmică. Ameninţarea că existenţa este lipsită de sens – ameninţare care ar duce la anxietate şi disperare sau la un sentiment chinuitor de singurătate – este îndepărtată când eşti sigur/a de locul tău în întregul creaţiei.

2. Acel scop se dezvăluie permanent,

devenind din ce în ce mai bogat şi mai profund.

Acest principiu se referă la legătura ce trebuie creată între prezent şi viitor. Scopul vieţii nu poate fi amânat; dacă nu se dezvăluie în fiecare zi, viitorul nu va fi altceva decât o repetiţie a modelelor şi comportamentelor din trecut. Psihologii observă că, atunci când senectutea se caracterizează prin satisfacţii la orice privire înapoi spre viaţa trăită, motivul este acela că persoana respectivă a trecut cu bine peste multe provocări de-a lungul anilor. Pentru cei cărora vârsta a treia li se pare goală şi amară, lucrurile au stat exact invers: relaţiile nu au mers aşa cum trebuia, cariera i-a dezamăgit, familiile le-au fost destrămate. Cu alte cuvinte, fiecare zi are consecinţe pe termen lung.

Este de foarte mare ajutor să ştii că faci parte integrantă dintr-un plan de proporţii. Cândva acesta era un dat – într-o eră a credinţei, oamenii trăiau întru slava lui Dumnezeu sau pentru a se mântui. Fiecare zi te-a adus mai

aproape de scopul tău. Nevoia unei viziuni nu a dispărut, darea nu mai este un dat, exceptându-i pe cei pătrunşi de o credinţă religioasă foarte puternică.

Când scopul vieţii nu este un dat, atunci ce este? Un proces. Descoperi menirea existenţei trăind-o propriu-zis. Prezentul este singura posibilitate de a evolua, de a experimenta divinul, de a-ţi extinde conştiinţa sau de a ajunge la iluminare. Dar aceste etape nu pot face parte dintr-o călătorie întâmplătoare, care ezită şi se abate de la calea stabilită. Este forate uşor să se întâmple astfel când pe fundal există o criză în fază incipientă. Pierderile subite şi obstacolele ne destabilizează pe toţi; cei care îşi continuă drumul sunt încurajaţi la gândul că acesta nu poate fi distrus, ci doar întrerupt.

3. Dacă te aliniezi cu scopul pe care ţi I-ai propus, este suficient.

Acest principiu se referă la efort şi la zbucium interior. Se spune că, în spiritualitate,

niciunul nu este necesar. Scopul cosmic se dezvăluie automat, nu doar pentru că este un plan prestabilit, ci şi pentru că atât creativitatea, cât şi inteligenţa sunt fundamentate pe creaţie. Natura nu este în afara noastră; se mişcă în noi, în jurul nostru şi prin noi. Dacă te aliniezi cu mişcarea creaţiei, vei experimenta caracterul curgător şi alinarea. Dacă te opui acestei mişcări, te vei confrunta cu obstacole şi rezistenţă.

Din multe puncte de vedere, aceasta este „faza hotărâtoare” pentru viaţa fiecăruia. Dacă abordezi spiritualitatea ca pe un ideal care ar fi interesant de atins, înseamnă că adevăratul tău ataşament este în altă parte. Pentru persoanele mânate de ambiţie, nu există nimic mai real decât reuşita. Pentru cei guvernaţi de anxietate, nu există nimic mai real decât ameninţările pe care încearcă să le ţină la distanţă. Viaţa ta din momentul de faţă arată care îţi este punctul de subordonare. Ar putea fi devotamentul faţă de familie, statut, bani, proprietăţi, carieră – orice

este posibil. Niciunul dintre acestea nu este dăunător; de fapt, ele nu sunt nici lipsite de spiritualitate. Problema e că astfel de expresii ale devotamentului sunt superficiale, manifestându-se la nivelul de suprafaţă al vieţii, fără sprijinul spiritului, al lui Dumnezeu, al Universului – alegeţi orice termen vă mulţumeşte.

Asta înseamnă că spiritualitatea devine practică doar când vă comutaţi ataşamentul la un nivel mai profund. Oamenii nu au nevoie de mai multă credinţă, ci de mai multe dovezi referitoare la faptul că a te bizui pe scopul esenţial al vieţii chiar funcţionează. De aici încolo survine procesul. Plecaţi de la un început firav, sperând şi dorindu-vă ca Dumnezeu sau Universul să vă sprijine. Apoi ajungeţi la jumătatea călătoriei, când simţiţi că sunteţi cu adevărat susţinuţi. În cele din urmă, sosiţi acolo unde ştiţi cu siguranţă că sunteţi susţinuţi. Puteţi trece de la speranţă la convingere şi la cunoaştere. Aceasta este desfăşurarea naturală a fiecărei vieţi, iar călătoria

nu durează ani şi ani. Fiecare zi vă poate aduce îndeplinirea speranţelor şi a dorinţelor, schimbându-le în siguranţa de a fi văzuţi, înţeleşi şi încurajaţi.

4. În timp ce viaţa vi se derulează, conştiinţa se extinde în mod nelimitat.

Acest principiu vă spune de unde vă va veni sprijinul: din conştiinţă. Pentru ca procesul de revelare să continue, trebuie să se dezvolte pe dinăuntru. Pe exterior, viaţa vă pune în faţa unor noi provocări, iar ceea ce le face să fie noi este faptul că vechile răspunsuri nu mai sunt valabile pentru a le soluţiona. Dilemele din prezentau nevoie de răspunsuri actuale. Acest du-te vino permite vieţii să renască în mod continuu, întrucât la nivelul cel mai profund le permiteţi provocărilor să devină mai dificile – odată cu misterele mai intense, apar şi revelaţiile mai puternice.

Într-o eră a credinţei, Dumnezeu îşi arăta mulţumirea şi nemulţumirea în nenumărate feluri. Fiecare credincios urmărea dacă zeitatea îl

favoriza sau nu. Boala, sărăcia, nenorocul, nefericirea erau semne că Dumnezeu şi-a întors faţa de la tine. Bogăţiile, fericirea şi zilele însorite arătau că Lumina dumnezeiască se revărsa asupra ta. Dar, întrucât nicio existenţă nu poate arăta într-un singur fel, zeitatea părea schimbătoare şi înşelătoare. Tot felul de teorii au încercat să explice de ce viaţa aduce cu sine atât plăcere, cât şi durere, dar un singur lucru lipsea: o asigurare fermă că fiinţele umane erau favorizate în Univers.

Spiritualitatea este mai vastă decât orice religie. În timp ce o credinţă se războia cu păcatul iar o alta cu karma, înţelepciunea cea vastă nu privea nici spre Dumnezeu, nici spre o altă putere exterioară. Se concentra spre interior, spre conştiinţă. Faptul că viaţa are răspunsuri implântate în sinea sa ne oferă un indiciu privitor la accentul pe care l-a pus Iisus pe trăirea vieţii în prezent: „Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei

necazul ei” (Mate/, 6:34). Pentru ca ascultătorii săi să nu rămână cu gândul la cuvântul „necaz”, Iisus avea o altă învăţătură despre cum să întâmpinăm necazurile, citată în Matei, 6:26: „Uitaţi-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră şi nici nu strâng nimic în grânare; şi totuşi Tatăl vostru cel ceresc le hrăneşte. Oare nu sunteţi voi cu mult mai de preţ decât ele?” în budism ni se oferă aceeaşi învăţătură într-o manieră mai metafizică: fiecare întrebare îşi oferă singură răspunsul. Astfel, accesând spaţiul interior, însăşi existenţa unei probleme presupune faptul că şi soluţia acesteia există.

5. Prin intermediul conştiinţei extinse, dorinţele îţi pot fi îndeplinite în totalitate.

Acest principiu ne spune că spiritualitatea ne oferă mai multă împlinire, nu mai puţină. Calea ni se dezvăluie prin expansiunea vieţii, care trebuie să apară după extinderea conştiinţei. Cele două merg mână în mână. Observi mai multe posibilităţi; nu îţi mai este la fel de teamă; când

acţionezi, acţiunile îţi reuşesc şi astfel succesul duce la succes. Toate acestea pot părea străine de credinţa religioasă tradiţională, în care renunţarea şi ispitirea trupească păreau mult mai obişnuite. Conflictul dintre viaţa lumească şi cea spirituală a fost un dat pentru multe secole.

Totul depinde de modul în care îţi percepi dorinţele. Dacă le abordezi drept egoiste, greşite sau păcătoase, atunci este de la sine înţeles că şi Dumnezeu le-ar dezaproba. Ceea ce urmează nu este o pedeapsă dată de mâna lui Dumnezeu; mai degrabă, îţi anulezi mijloacele prin care poţi atinge împlinirea. Dorinţele care sunt criticate generează conflicte interioare – îţi doreşti să devină realitate, dar în acelaşi timp îţi doreşti contrariul. Când oamenii spun „Trebuie să mă lupt cu acest imbold”, ei îşi exprimă conflictul. Prejudecata că Dumnezeu, sufletul sau Universul susţin conflictul interior este o greşeală gravă. Conflictul apare din sine însuşi. Atâta timp cât eşti în război cu propriile dorinţe, fiecare zi aduce

speranţa de a câştiga războiul şi resemnarea în cazul pierderii bătăliei.

Dacă spiritualitatea înseamnă pe de o parte îndeplinirea dorinţelor, pe de altă parte se deschid noi căi spre atingerea acestui scop. Există o relaţie clară între ceea ce ne dorim şi ceea ce primim. Sunt conştient că foarte multe persoane vor obiecta pe dată: „Dar ce se întâmplă cu dorinţele nepotrivite? Vrei să spui că nu există?” Cu toţii ştim că anumite dorinţe, indiferent de felul cum le-am numi, fie se dovedesc benefice, fie duc la alte obstacole şi chiar la eşec. Termenii moralităţii nu dispar peste noapte când urmezi principii spirituale. Dezvoltaţi un simţ mult mai rafinat despre ceea ce este bine şi ceea ce nu este. Binele poate fi definit ca fiind aliniat cu scopul tău spiritual, astfel încât acţiunile tale să-ţi poată îmbunătăţi viaţa. Dorinţele sunt împletite cu evoluţia ta. Când acest lucru se întâmplă – şi se întâmplă din ce în ce mai mult odată cu derularea procesului –, atunci dorinţa devine calea vieţii

tale. Numai aşa există logică, deoarece nu poţi evolua fără a-ţi dori acest lucru, iar o nevoie este acelaşi lucru cu dorinţa. Calea care beneficiază de cel mai mult succes în viaţă este cea călăuzită de dorinţă.

6. Provocările sunt soluţionate prin înălţarea de sine la un nivel superior celui impus de provocare.

Acest principiu ne reaminteşte de cea mai importantă idee a acestei cărţi: nivelul problemei nu este niciodată şi nivelul soluţiei. Când două grupuri se ceartă, recurg la un judecător, întrucât imparţialitatea şi detaşarea reprezintă un nivel superior de conştiinţă raportat la combativitate şi la refuzul lor de a-şi schimba punctul de vedere. Când o femeie se luptă cu probleme legate de modul în care arată trupul său, faptul de a-şi spune „Arăţi bine” sau „Felul în care arăţi nu este atât de important” nu o va ajuta; soluţia este să găsească alte modalităţi prin care să se simtă demnă de preţuire. Când te preţuieşti pentru

capacitatea de a iubi, de a empatiza şi de a fi plină de compasiune, este mult mai dificil să fii obsedată de ceea ce vezi în oglindă.

Din punct de vedere spiritual, există un nivel superior tuturor celorlalte. Acesta este nivelul transcendental. Când transcenzi, te eliberezi de ataşamentele personale. Nemaifiind prins în vechile obiceiuri şi în condiţionarea din trecut, îi soliciţi conştiinţei tale supreme să se implice în situaţie şi să găsească o soluţie. A transcende este mai mult decât a te dezbăra de tot şi de toate, în termeni practici, există mai mulţi paşi ce trebuie urmaţi: Te retragi din peisajul problemei şi recunoşti că există mai multe perspective pentru a analiza situaţia. Renunţi la pretenţiile potrivit cărora eşti deja în posesia adevărului. Te arăţi disponibil în faţa unor noi posibilităţi. Renunţi la rezistenţa interioară de a afla un răspuns; o astfel de rezistenţă ar putea apărea sub forma furiei, resentimentelor, invidiei, încăpăţânării sau nesiguranţei, în cele din urmă, îi ceri răspunsului

să se dezvăluie în orice fel îşi doreşte, ceea ce înseamnă să fii atent! a modificările şi schimbările imprevizibile – cel mai aprig oponent s-ar putea să îţi dea dreptate din senin sau resentimentele pe care le-aţi avut dintotdeauna ar putea dispărea ca prin farmec.

Ceea ce face ca transcendenţa să fie viabilă nu este credinţa oarbă. Permiţi unui întreg spectru al lumii să se dezvăluie prin tine. Dacă simţi că principiul anterior nu este valabil, sinele tău superior nu va apărea din neant pentru a-ţi soluţiona problema. Dar, dacă te-ai dedicat procesului de dezvoltare personală şi extinderii conştiinţei tale, atunci forţele care până atunci erau ascunse sau blocate vor ieşi la lumină. Un citat celebru din marele autor german Goethe spune: „Fiţi cutezători, iar forţele cereşti vă vor sări în ajutor”. Cutezanţa este capacitatea de a te elibera de limitele create de teamă şi nesiguranţă. Cu alte cuvinte, îţi transcenzi propriile limite. Nu este nevoie de niciun test de curaj. După cum vom

discuta, soluţionarea problemelor prin înălţarea la un nivel superior celui al problemei este una dintre cele mai practice şi mai naturale modalităţi de a obţine succesul în cazul unor situaţii dificile.

7. Viaţa ta face parte dintr-un singur destin uman: să ajungi la o unitate a conştiinţei.

Acest principiu ne informează despre armonia subsidiară a vieţii. La suprafaţă, diferenţele predomină. Fiecare dintre noi este mândru de caracterul său unic şi diferit. Totuşi, cauza conflictului poate fi pusă pe seama aceluiaşi factor. Dacă „ei” sunt „diferiţi” de „noi”, înseamnă că deţinem un motiv automat de a ne simţi înstrăinaţi şi poate chiar ostili faţă de „ei”. Războaiele şi conflictele violente care nu par să înceteze îşi au rădăcina în diferenţele care au dus la o ură ireconciliabilă. Dar, la un nivel mai profund, spiritualitatea susţine că această luptă a contrariilor – nu doar „noi” împotriva „lor”, ci şi bine contra rău, lumină contra întuneric, Dumnezeul meu contra Dumnezeul tău – poate fi

ostoită.

Găsirea armoniei care se află în straturile inferioare diferenţelor este scopul de căpătâi al spiritualităţii. Acesta nu este un proiect pasiv, alimentat de curiozitate. Unitatea este cea mai pură stare a conştiinţei. După cum afirma eminentul fizician Erwin Schrödinger, „Conştiinţa este un concept singular, care nu are formă de plural”. Există doar o conştiinţă, pe care tu şi cu mine o putem exprima în propria noastră manieră unică. Izvorul nostru se află înăuntrul fiecăruia dintre noi, iar obiectivul fiecărei vieţi, oricât de diferită ar părea la suprafaţă de celelalte, este ajungerea la această sursă. În acel moment nu mai sunt dezacorduri, fie ele interioare sau exterioare. Stadiul unităţii a fost atins.

Sunt conştient de faptul că această variantă ar putea suna ca imposibilă şi exagerată. Dacă îţi faci griji pentru plata ipotecii, pentru iubitul fiicei tale adolescente pe care nu îl cunoşti sau pentru ameninţarea extremismului mondial, conştiinţa în

forma ei unitară pare să aibă relevanţă zero. Dar nimic nu ar putea fi mai relevant, întrucât fiecare soluţie spirituală survine de la nivelul unităţii. Aspectele pe care le numim inspirate, intuitive, creatoare, pătrunzătoare sau revelatoare sunt mesaje primite de la originea noastră. În epocile trecute, vocabularul religios deţinea monopolul efectiv asupra modului de gândire referitor la conştiinţă în unitatea sa; fără Dumnezeu, suflet sau graţie divină, nu exista niciun mod prin care să ne-o imaginăm sau să o înţelegem.

Din acest motiv, cartea de faţă s-a referit, în schimb, la soluţii practice. A face în aşa fel încât sinele real să devină relevant pentru viaţa ta în momentul de faţă este singura manieră prin care acesta se poate trezi la viaţă. În afara contextului religios, fiecare experienţă are loc la nivelul conştiinţei. Dacă există vreo realitate dincolo de gândirea omenească, nu o vom descoperi niciodată, deoarece nimic nu este real până nu ajunge în conştiinţa noastră. Dacă Divinul există

dar nu are niciun contact cu fiinţele umane, nu există o bază pentru a-l venera sau a crede în el. Chiar dacă nu mai trăim într-o eră a credinţei, Divinul încă mai poate fi trăit, întâlnirea cu Dumnezeu nu se asemănă cu întâlnirea cu o persoană oarecare, oricât de sublimă sau de evlavioasă ar fi aceasta. Experimentarea Divinului înseamnă să experimentezi întreaga arie a conştiinţei superioare, care este infinită. Aceasta ne este în totalitate accesibilă. Nu vă cer să vă încredeți în lucruri intangibile. Nu trebuie să întreprindeţi nicio călătorie spre o destinaţie mistică. Singura necesitate este să vă arătaţi deschiderea spre o viziune asupra lumii care începe cu şinele vostru real drept răspuns la provocările pe care vi le aduce viaţa. Din moment ce toţi ne confruntăm cu astfel de provocări, există o motivaţie solidă pentru a vedea dacă se pot găsi soluţii mai bune.

Dacă o persoană vă întreabă: „Ce este o soluţie spirituală?” în cazul său particular, cel mai

potrivit răspuns este „Caută una şi vei şti”. Atunci când cele mai dificile probleme îşi găsesc răspunsurile potrivite, are loc o întâlnire profundă a sinelui cu şinele. Cartea de faţă a fost scrisă pentru a face posibilă această întâlnire.

ESENŢA

Conştiinţa este proiectată de o asemenea manieră încât duce la soluţii. Nu trebuie decât să îi permiteţi să se desfăşoare într-un mod natural şi spontan. Procesul nu este unul pasiv. Trebuie să participaţi activ la deblocarea fluxului propriei conştiinţe.

Cel mai important obstacol este „iluzia realităţii”, care vă ţine în capcana propriilor limite şi bariere. Cu toţii credem în propria iluzie a realităţii. Suntem stânjeniţi de veşnicie şi de posibilităţile ei nelimitate. Prin doborârea iluziei realităţii, vă extindeţi în mod automat conştiinţa, iar viaţa nu vă mai este caracterizată de atât de

mult zbucium şi luptă interioară.

Marele secret pe care iluzia îl ascunde de noi este acela că dintotdeauna am fost în legătură cu sinele nostru real, care există la nivelul sufletului. Sinele real duce la evoluţie personală. Ne trimite mesaje prin intuiţie, discernământ şi imaginaţie. Face în aşa fel încât pentru fiecare situaţie în parte să apară cel mai bun rezultat posibil. Cu cât te apropii mai mult de şinele adevărat, cu atât te poţi bizui mai mult pe conştiinţă.

MULŢUMIRI

Înainte să încep să-mi scriu cărţile, obişnuiam să citesc prima dată secţiunea de mulţumiri a fiecărei cărţi care-mi pica în mână. Eram curios cu privire la ţesătura de conexiuni care transformau acea carte într-un tot unitar. Acum, când anii de când scriu se tot adună, încep să simt cât de importante sunt aceste conexiuni. Prin urmare, îmi adresez mulţumirile în primul rând personalului editorial şi publicitar care a făcut ca această lucrare să se dezvolte dintr-o sămânţă virtuală într-o realitate. Julia Pastore, Tina Constable şi Tara Gilbride se află cu graţie în cap de listă. De asemenea, aş dori să le mulţumesc Mayei Mavjee şi Kirei Walton.

În mod normal, nu m-aş putea descurca fără sprijinul şi loialitatea devotată a lui Carolyn, a Feliciei şi a lui Tori. Întotdeauna pe fundal, dar în prim-plan în inima mea, este familia mea. Vă mulţumesc tuturor.

DESPRE AUTOR

DEEPAK CHOPRA este autorul a mai mult de şaizeci de cărţi traduse în peste optzeci şi cinci de limbi, dintre care multe sunt bestseller-uri marca *New York Times*, atât în categoria ficţiune, cât şi în cea de nonficţiune.

www. DeepakChopra. Com

Viaţa este plină de provocări, mai mici sau mai mari. Spiritualitatea este aici pentru a ne oferi soluţii.

De-a lungul carierei sale de medic, profesor şi autor, Deepak Chopra a primit mii de scrisori de la oameni ce se confruntau cu diferite provocări. Aceştia doreau să afle cum îşi pot îmbunătăţi vieţile, cum îşi pot rezolva problemele şi depăşi obstacolele interioare. Relaţiile, sănătatea şi bunăstarea, succesul şi dezvoltarea personală – toate aceste domenii ale vieţii constituie provocări zilnice ale omului modern.

Cara este cea mai bună modalitate de a ne purta eu un prieten pasiv-agresiv?

Cum ne putem relansa cariera? într-o lume plini de tentaţii fi stras, cum putem găsi timp şi pentru meditaţie?

În spatele tuturor acestor întrebări există răspunsuri ce aşteaptă să fie descoperite.

În cartea sa absolut inovatoare, Chopra ne arată cum ne putem extinde conştiinţa, care este cheia pentru a depăşi stările de confuzie şi cele conflictuale cu care ne confruntăm. Chopra ne conduce spre ceea ce el numeşte „Sinele real”, unde pacea, claritatea şi înţelepciunea ne servesc drept călăuză în vremuri de criză.

Soluţiile spirituale sunt acum la îndemâna tuturor celor care vor să-şi îmbunătăţească viaţa şi să aducă lumină pe drumul vindecării spirituale.

Nu vă revenea dumneavoastră sarcina de o face pe mama dumneavoastră fericită.

Nu a fost vina dumneavoastră că ea nu a putut să se ierte pe sine.

N-aţi dat greş în calitate de copil, pentru că nu exista niciun mod prin care aţi fi putut câştiga. Părinţii dumneavoastră erau pur şi simplu cine erau.

Aveţi nevoie de o pereche nouă de părinţi, iar aceştia există înăuntrul dumneavoastră. Aceşti părinţi sunt de fapt propriul simţ al valorii.

Există un mijloc prin care să treceţi peste durerea din trecut.